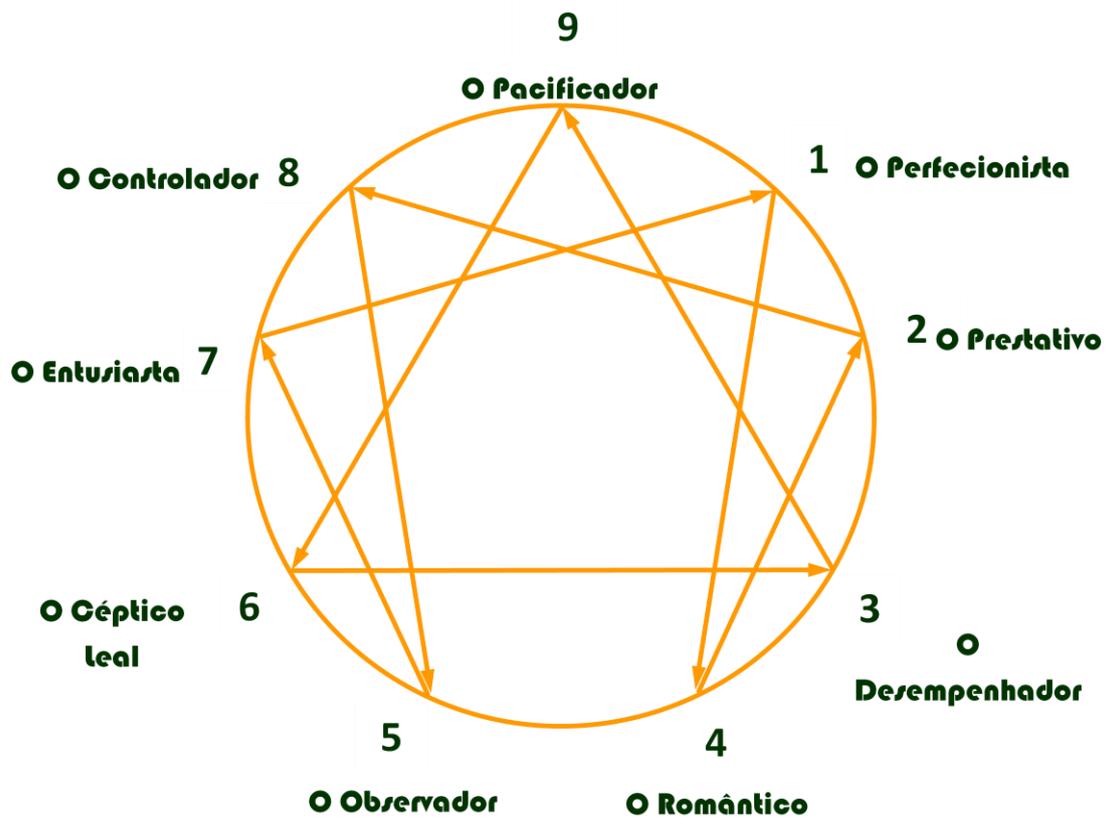




INTRODUÇÃO AO ENEAGRAMA

Os 9 Tipos:

Essência e Personalidade



ÍNDICE

Porquê o Eneagrama	3
A Ética do Eneagrama	3
Simbologia do Eneagrama	4
Criação da Personalidade	6
Essência vs Personalidade	6
As Personalidades	7
As Essências	8
Mecanismos de Defesa	9
Nível Inconsciente?	9
Orientação do Comportamento	10
As Tríades no Eneagrama	10
Tríade Emocional	10
Tríada Mental	10
Tríade Instintiva	10
Os Sub-Tipos no Eneagrama	11
Como cada Tipo usa a energia no Eneagrama	12
Tipos que colocam a energia para fora	12
Tipos que colocam a energia para dentro	12
Tipos que bloqueiam a energia	12
As Asas	13
Os 9 Tipos do Eneagrama	14
Tipo 1	15
Tipo 2	17
Tipo 3	19
Tipo 4	21
Tipo 5	23
Tipo 6	25
Tipo 7	27
Tipo 8	29
Tipo 9	31
As Flechas	33
Exercícios de Auto Observação	34



Porquê o Eneagrama

O Eneagrama é um Portal para o autoconhecimento.

É uma forma poderosa e muito profunda de compreender a Personalidade. Através do Eneagrama, é possível perceber o âmago da Motivação: porque fazemos tudo o que fazemos e porque o fazemos de uma determinada forma.

A Ética do Eneagrama

1ª Armadilha: após estudar os diferentes tipos de Personalidade através do Eneagrama, vai dar por si a tentar perceber qual o tipo das pessoas com quem se relaciona. Este é apenas um curso introdutório, há ainda uma miríade de informação a apreender sobre este portal maravilhoso e riquíssimo. Respeite a diversidade dos Seres com quem se cruza na sua vida.

2ª Armadilha: Vai dar por si, por vezes, a dizer a alguém que ele tem todas as características do número **x**. Por favor, tente não o fazer. Só a própria pessoa se pode identificar a si própria. Encaminhe Literatura, sugira um curso, quando muito.

3ª Armadilha: Usar o conhecimento do seu tipo para se desculpar com os aspectos menos positivos ou mais desafiantes do mesmo: "Sou um X, logo, é assim que eu comunico. Aguentem!"

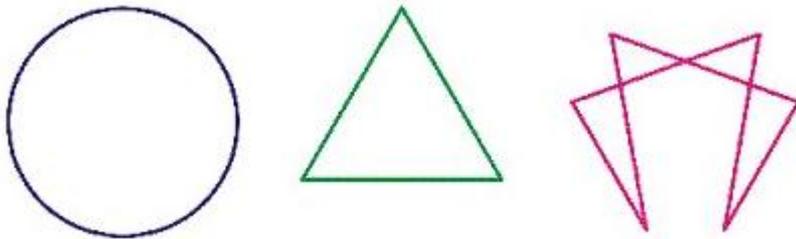
4ª Armadilha: Respeitar a profundidade desta Ferramenta: o Eneagrama requer estudo e tempo para integração do mesmo.



Simbologia do Eneagrama

Origina-se da expressão grega “enneas” nove e “gramma” algo escrito.

A representação gráfica é constituída por um triângulo e um hexagrama, dentro de um círculo.



O Círculo:

Para Pitágoras, representava todos os acontecimentos do Universo. Para outras culturas, o círculo simboliza a Totalidade, a Unidade, a Lei do Uno, a Origem, a Fonte. O Fluir contínuo da energia. Sem princípio nem fim.

O Triângulo:

A Santa Trindade: Pai, Filho e Espírito Santo ou Pai, Mãe e Filho. Força, beleza e Sabedoria.

Acção Positiva (Impulsionadora), Negativa (Receptora) e Neutra (Conciliadora): as 3 potências que permitem a manifestação do Universo.

São 3 forças independentes, igualmente fortes, que confluem entre si, produzindo o equilíbrio.

No ser humano: Intelecto (Mental), Sentimento (Emocional) e Vontade (Instintivo).

As 3 Leis Universais Fundamentais, que regulam toda a manifestação:

1. **A Lei da Unidade:** tudo surge e tende para a Unidade, porque tudo o que é criado leva no seu interior a semente do seu criador.
2. **Lei da Correspondência:** Como é em cima, assim é em baixo. O Universo, e por consequência, o Ser Humano, é um Holograma. A parte contém o todo.
3. **A Lei da Semelhança:** O semelhante atrai-se. Este é um princípio electromagnético, que não se refere à polaridade, mas sim, à vibração.

O Hexagrama:

Em conjunto com o Círculo, o Hexagrama refere-se à Lei do 7 ou Lei da Oitava.

Se dividirmos 1 entre 7, encontramos o 0 como unidade, e uma série de dígitos decimais: 0,142857...

Se considerarmos que a Unidade está representada pelo círculo e dividirmos os 360 graus que tem o círculo, por 7, voltamos a encontrar os mesmos dígitos como decimais: 51,428571

A soma dos seis números que se repetem periodicamente (1+4+2+8+5+7) é igual a 9 (ou seja, somados, o resultado é 27, que por sua vez somado entre si, resulta em 9).



Criação da Personalidade

Quando crianças recém-nascidas, somos uma folha em branco face às experiências de adaptação a um mundo novo de sensações.

Mas então começam as primeiras inter-acções, com tudo o que nos rodeia.

Conforme as necessidades se expressam, a criança vai tendo uma percepção da forma como é atendida em relação às mesmas. Em simultâneo e de forma inconsciente, na interacção com a criança, os pais passam as suas próprias mensagens.

E deste cruzamento entre as mensagens recebidas e a percepção que a criança cria, nasce a noção de que é necessário desenvolver Estratégias, para atingir determinados resultados na vida. Quando crescemos, a nossa percepção dessas estratégias vai-se estendendo a outras áreas da vida. E acreditamos que assim, conseguimos aquilo de que necessitamos.

A Personalidade foi, no fundo, o nosso “meio de transporte” para chegarmos onde chegámos.

Essência vs Personalidade

Só que a Personalidade também acabou por nos afastar da nossa Essência. Porque não vê o todo. O Ego acredita que é Uno, que é ele quem tudo faz, quem tudo consegue.

Logo, fica “cego” para tudo o resto. Porque ao fixar-se apenas numa parte da realidade, perde a capacidade de ver tudo o que excede essa realidade.

O trabalho absolutamente mágico do Eneagrama é a evolução da Personalidade para a Essência.

E que se aquietem os que se assustam com a ideia de perder a sua Personalidade: é precisamente o contrário. Ao compreendê-la, permitimos-lhe que se torne mais flexível, mais transparente, tornando-se uma aliada para vivermos a nossa vida em vez de pretender dominar.



Na Personalidade

Independentemente do Tipo de Personalidade que desenvolvemos, em todos eles há algo que se torna o centro nevrálgico, aquele que organiza todos os pensamentos, todos os sentimentos e produz determinados padrões de Comportamentos: a **Paixão**.

A **Paixão**, agindo ao nível Emocional, é na realidade, o traço predominante de cada Personalidade, que difere de Tipo para Tipo.

As Paixões, por tipo, são as seguintes:

- | | |
|----------------|-------------|
| 1. Ira | 6. Medo |
| 2. Orgulho | 7. Gula |
| 3. Auto-Engano | 8. Luxúria |
| 4. Inveja | 9. Preguiça |
| 5. Avareza | |

Através da Paixão, todos os tipos desenvolvem uma **Fixação** específica, ao nível Mental.

E essa Fixação determina o ponto de "cegueira" dos diferentes tipos de Personalidade, por ser aquele aspecto da realidade em que tendem a fixar-se.

Os aspectos da realidade em que cada tipo se foca, são:

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------|
| 1. No Erro | 6. Nos Riscos, nos Medos |
| 2. Nas Necessidades dos Outros | 7. Na Diversão |
| 3. Nas Metas que Eu tenho que atingir | 8. Na Justiça, no Poder |
| 4. Em Tudo o que não tenho | 9. Nas Demandas Exteriores |
| 5. No conhecimento | |

O que gera as seguintes **Fixações**:

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. Ressentimento | 6. Covardia |
| 2. Adulação | 7. Planeamento |
| 3. Vaidade | 8. Vingança |
| 4. Melancolia | 9. Indolência |
| 5. Mesquinhez | |



Na Essência

No desejo de regressar à nossa Essência, de sentir que regressamos “a casa”, deixando de estar limitados apenas à nossa Personalidade, surge o contacto com a **Ideia Superior** (Mental). Nesta, reencontramos aquilo em que a nossa Essência encontra Eco, o que nos aquieta e permite vibrar com toda a nossa capacidade, com todos os nossos dons.

A **Ideia Superior** de cada tipo, é:

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. Perfeição | 6. Fé |
| 2. Liberdade | 7. Trabalho/Plano |
| 3. Esperança | 8. Verdade |
| 4. Originalidade | 9. Amor |
| 5. Omnisciência | |

E para podermos evoluir na direcção desta **Ideia Superior**, temos que vivenciar a **Virtude** (Emocional): aquela que se opõe precisamente, à nossa Paixão.

Em contacto, vivenciando plenamente a nossa **Virtude**, que difere também, naturalmente, de tipo para tipo, nós podemos, finalmente aceder ao nosso Self, somos finalmente aquilo que nascemos para **SER**.

As virtudes, por tipo, são:

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. Serenidade | 6. Coragem |
| 2. Humildade | 7. Sobriedade |
| 3. Veracidade | 8. Inocência |
| 4. Equanimidade | 9. Acção Certa |
| 5. Desapego | |



Mecanismo de Defesa

É na natureza **limitada e difícil de controlar** da nossa personalidade, e dada a **reactividade pessoal**, que encontramos as causas de stress, conflito, sofrimento e as limitações que tão fortemente afectam o nosso desempenho, quer no trabalho, quer na forma como estamos nos relacionamentos e na vida em geral.

Conseguir compreender esta **Reactividade Pessoal** é fundamental para gerirmos os nosso comportamentos em vez de sermos comandados por eles.

Para compreendermos o que desperta esta **Reactividade Pessoal**, temos que compreender em primeiro lugar que esta só é "despertada" por algo que acreditamos que nos ameaça, quer em termos da nossa própria sobrevivência, quer em termos de satisfação pessoal.

Ao nível do Inconsciente

- Perder o contacto com a nossa Ideia Superior, onde na Essência sabemos que tudo é Uno, Perfeito, Fluído, Amor
- A experiência do ambiente em que nos desenvolvemos
- Aquilo em que a criança passa a acreditar
- O desenvolvimento (aparecimento) da Paixão
- O pior medo, aquele que temos que evitar a todo o custo

Quando o inconsciente acredita que a sua sobrevivência está em causa, despoleta o Mecanismo de Defesa. Este, por ser instintivo, é processado a uma velocidade incrível (o instinto é 10 vezes mais rápido que as emoções), gerando os comportamentos.

Esses Comportamentos, dos quais já temos consciência de serem exagerados ou desajustados, são o que desejamos suavizar ou ultrapassar no nosso percurso de vida.

Em vez de sermos subjugados por eles.



Orientação do Comportamento

- A) Onde colocamos a nossa atenção, é para onde se orienta e gasta a nossa energia pessoal. A qualidade da energia é alterada na busca de suprir as necessidades que surgem a cada desafio.
- B) Controlar quer a nossa atenção (Focus) quer a nossa energia é algo que requer tempo e auto-observação. Só assim podemos alterar o nosso Focus, e por consequência a nossa Energia. Logo, o nosso Comportamento.
- C) A Auto-observação é uma prática contínua.

As Tríades no Eneagrama

Tríade Emocional

Os tipos desta Tríade tendem a perceber o Mundo através da sua Inteligência Emocional.

São os tipos que mais dependem da aprovação e do reconhecimento dos outros. Tudo neles está ligado à imagem que o Mundo tem deles. Daí que muitas vezes, adoptem imagens apenas com a intenção de ser aceites, para que os outros vejam o quanto é especial.

É o caso dos tipos **2, 3 e 4**.

Tríade Mental

Os tipos desta Tríade, para perceber o Mundo, utilizam muito mais as faculdades mentais. Com o intuito de minimizar a ansiedade, a dor, para os ajudar a lidar com a dor. Através dos processos mentais, como análise, planeamento ou concepção e mesmo a imaginação, conseguem adquirir uma sensação de certeza, de que tanto precisam. Tendem ou desejam desligar-se do emocional.

É o caso dos tipos **5, 6 e 7**.

Tríade Instintiva

Os tipos do centro Instintivo usam o seu Instinto para perceber o Mundo.

A *Ira* é a reacção instintiva à necessidade de se reprimirem e enquanto os **8** a expressam, os **9** negam-na e os **1** reprimem-na.



Os Sub-tipos no Eneagrama

Todos temos 3 instintos básicos: **Auto-preservação, Social e Sexual.**

São estratégias animais de sobrevivência assim como Comportamentos básicos inconscientes que todos adotamos.

O ideal seria usarmos os 3 sub-tipos de forma idêntica, dando-lhes o mesmo espaço e peso na nossa vida. Mas isso, é numa situação ideal, de total equilíbrio.

Quando estamos no estado da Personalidade, estado esse dominante na maior parte das vezes ao longo de toda a vida, estes instintos são distorcidos, e logo, usados com exageros. Sob distorção, tendemos a reprimir um deles e a deixar outro dominante.

Este tipo de desequilíbrio dos instintos está directamente ligado às questões da nossa psique, fundamentais, no papel de nos afastar da nossa essência.

Sendo as mais inconscientes de todas, tornam-se as mais difíceis de trabalhar.

O nosso instinto dominante, quando associado à nossa paixão ou vício emocional, gera o nosso subtipo.

O subtipo dominante é quem determina quer os nossos Comportamentos quer o nosso Focus. E isto, por sua vez, distingue-nos das outras pessoas do nosso tipo.

Compreendendo as nuances associadas aos subtipos, evitamos erros comuns de diagnóstico dos tipos e em vez de 9, temos 27 tipos.



Como cada Tipo usa a energia no Eneagrama

Cada Tipo tem a sua forma muito própria de usar a sua energia. Podemos distingui-los da seguinte forma:

Tipos de colocam a energia para FORA

Os que colocam a sua energia para fora, procuram fora de si, as diferentes formas de lhes ser garantido o amor na vida.

- **2**, ao estar focado nas necessidades do outro
- **5**, ao querer perceber como funciona o Mundo
- **8**, na necessidade de controlar o Mundo à sua volta

Tipos de colocam a energia para DENTRO

Já os que colocam a sua energia para dentro, procuram no mergulho do seu mundo interior, as respostas que procuram.

- **4**, ao viver intensamente os seus sentimentos
- **7**, ao dedicar-se intensamente a planear, sonhar, imaginar
- **1**, pela necessidade de manter o auto-controlo, dominar as suas emoções

Tipos que BLOQUEIAM a energia

Os tipos que bloqueiam a sua energia, bloqueiam a energia própria do centro a que pertencem, e esse bloqueio agudiza-se em períodos de stress.

- **3**, que com o bloqueio cria a sua dificuldade em lidar com sentimentos.
- **6**, tendo dificuldade em analisar e reconhecer os seus medos. Substitui o pensar pelo duvidar
- **9**, ao trocar a rapidez de acontecer do Instinto pela apatia e procrastinação.



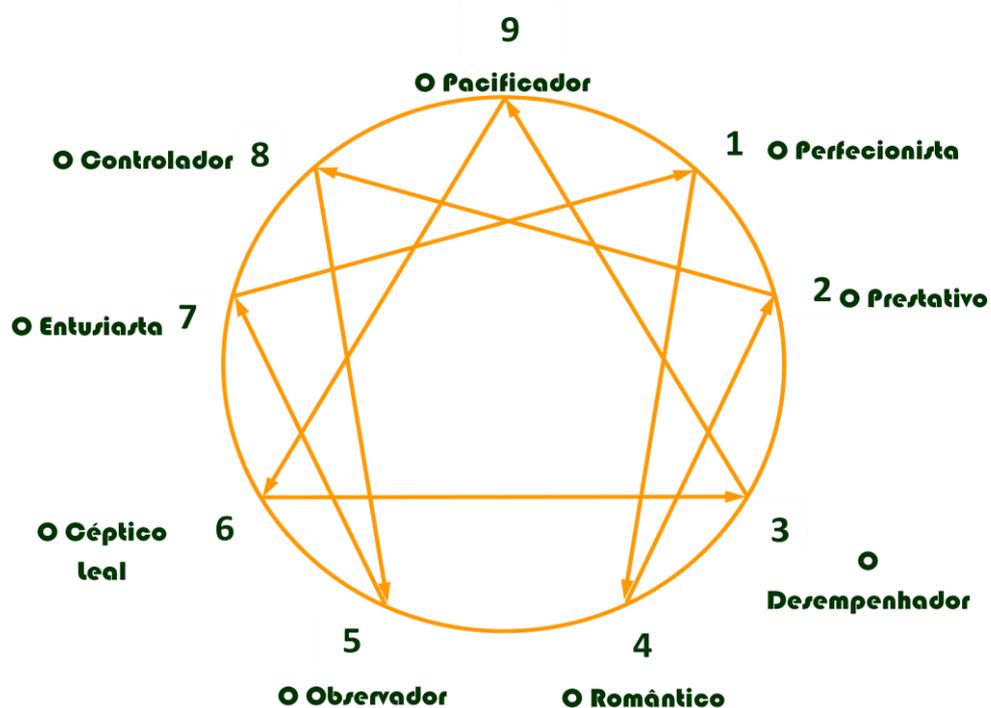
As Asas

As asas referem-se aos tipos imediatamente antes e depois do nosso tipo, no Eneagrama. São assim tipos secundários da nossa Personalidade Principal.

Não alterando as características do nosso tipo de Personalidade, antes acrescentam outras características, secundárias.

Pode acontecer que a determinada época da vida uma asa tenha sido mais utilizada do que outra. Ou mesmo que a dada altura, para o nosso percurso, não tenhamos necessitado recorrer a nenhuma delas.

Ex. Se for um 9, as asas serão o 8 e o 1. Se for um 3, as asas serão o 2 e 4.



OS 9 TIPOS DE PERSONALIDADE DO ENEAGRAMA



Tipo 1 – O PERFECCIONISTA

Visão do Mundo: o Mundo é um Lugar Imperfeito

A busca permanente da **Perfeição**. Enquanto criança, ao ser separado da Essência, o Um sentiu **Raiva**. Vai concentrar esta raiva na violação de normas e padrões. E é esta raiva que perturba a serenidade de estar seguro num fluxo perfeitamente equilibrado de eventos. Surge então o **ressentimento**, por a vida não ser tão boa e perfeita como deveria ser.

O Um adopta estratégias para construir no exterior uma vida perfeita.

- ❖ Trabalha em prol da perfeição
- ❖ A abnegação de si mesmo gera raiva. As necessidades não satisfeitas gerem ressentimento
- ❖ Procura escoar a raiva através da correcção de erros e eventualmente, também através de causas sociais.
- ❖ As áreas em que mais exterioriza a sua raiva:
 - Ciúmes nos relacionamentos (um para um)
 - Inadaptabilidade (Social)
 - Ansiedade (auto-preservação)
- ❖ Procura éticas impecáveis para demonstrar o seu carácter admirável
- ❖ Consciosos
- ❖ Ideias moralistas que bloqueiam sentimentos autênticos: “Tenho o dever de”, “Preciso fazer isto e desta forma”, “Tenho a obrigação de...”
- ❖ Acção correcta: trabalho, economia, honestidade e esforço pessoal
- ❖ Crítico Mental severo
- ❖ Culpa, quando não corresponde aos seus elevados padrões.
- ❖ Trabalhador dedicado: esta dedicação bloqueia o prazer mas também esconde a Raiva
- ❖ Dificuldade em reconhecer a raiva
- ❖ Teme cometer erros pelo que adia tomar decisões
- ❖ Forte ética na sua acção. O que pode:
 - Fazê-lo acreditar que só existe um caminho ou uma solução
 - Dado a sua excelente capacidade crítica, torna-se muito organizado e eficiente
 - É um exemplo, enquanto dirigente: mantém os padrões que exige



TIPO 1



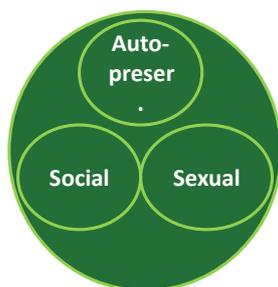
O PERFECCIONISTA



ESSÊNCIA:
Consciência Desperta



PERSONALIDADE:
Consciência Diminuída



Mecanismo de Defesa:
Formação Reactiva

Criado por Cláudio Naranjo, adaptado de Oscar Ichazo

Áreas de Força

- ✓ Lidera pelo Exemplo
- ✓ Esforça-se pela Qualidade
- ✓ Procura perfeição
- ✓ Organizado
- ✓ Consistente
- ✓ Perceptivo
- ✓ Honesto
- ✓ Prático

Áreas de Desafio

- ✓ Reactivo
- ✓ Excessivamente Crítico
- ✓ Defensivo quando criticado
- ✓ Insciente da própria Ira
- ✓ Focado nos Detalhes
- ✓ Controlador
- ✓ Tem sempre Opinião
- ✓ Impaciente



Tipo 2 – O PRESTATIVO

Visão do Mundo: as pessoas Precisam da minha Ajuda

O facto de o 2 procurar agradar às pessoas, indica uma busca de vontade. Algures durante o seu crescimento, começou a acreditar que só com a adulação conseguia obter a atenção e o amor dos outros. O orgulho por criar situações de dependência dos outros face à sua capacidade de ajudar, na realidade, camufla a sua dependência de aprovação dos outros. O dar do 2 é estratégico.

- ❖ Quer ganhar aprovação e evitar a rejeição
- ❖ Orgulha-se de ser necessário e em ser o centro da vida dos outros
- ❖ Externa o orgulho em três Áreas fundamentais:
 - Agressão/sedução nos relacionamentos (um para um)
 - Ambição (social)
 - Privilégios (auto-preservação)
- ❖ Tem dificuldade em reconhecer as próprias necessidades
- ❖ Reprime sentimentos acreditando que só assim será amado
- ❖ Torna-se manipulador
- ❖ Tem problemas de limites
- ❖ Confunde-se com as imagens que cria
- ❖ Vê potencial nos outros. Esse potencial pode inspirá-lo a dar o seu melhor
- ❖ Anseia por liberdade: o dar limita-o
- ❖ Altera a sua apresentação para satisfazer necessidades alheias. O que pode levar a que:
 - Crie vínculos emocionais através da empatia
 - Uma conformação aos desejos dos outros como forma de ganhar Amor

TIPO 2



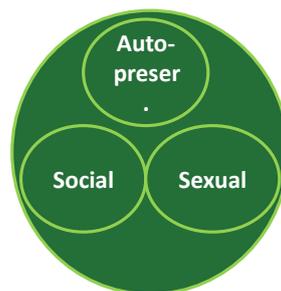
O PRESTATIVO



ESSÊNCIA:
Consciência Desperta



PERSONALIDADE:
Consciência Diminuída



Mecanismo de Defesa:
Repressão

Criado por Cláudio Naranjo, adaptado de Oscar Ichazo

Áreas de Força

- ✓ Excelente nos Relacionamentos
- ✓ Empático
- ✓ Apoia e é Generoso
- ✓ Optimista
- ✓ Agradável
- ✓ Responsável, Trabalhador
- ✓ Atento às Necessidades dos Outros
- ✓ Motiva os outros
- ✓ Prático

Áreas de Desafio

- ✓ Contemporizador
- ✓ Indirecto
- ✓ Dificuldade em dizer Não
- ✓ Raiva quando não é Apreciado
- ✓ Não reconhece as próprias necessidades
- ✓ Dá muita importância aos Relacionamentos
- ✓ Fica furioso quando os outros são maltratados
- ✓ Faz demais pelos outros

Tipo 3 – O DESEMPENHADOR

Visão do Mundo: o Mundo valoriza os Campeões. Tenho que Evitar o Fracasso

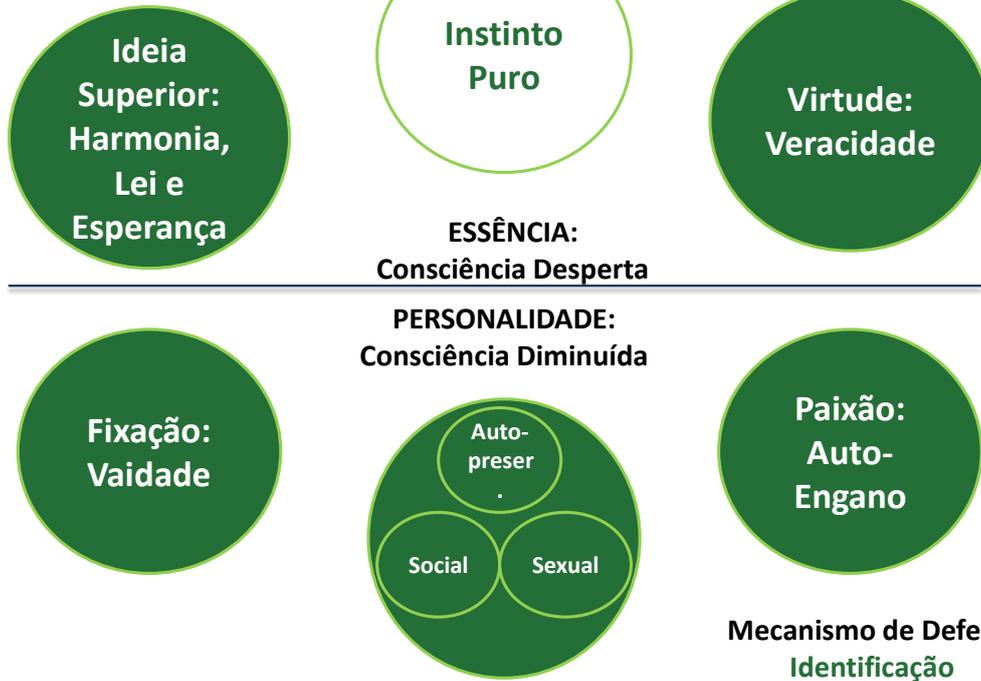
É a esperança que dá um Norte à preocupação com o desempenho pessoal. O 3 deposita toda a esperança nos seus esforços. A vaidade colocada na realização pessoal a um nível muito elevado, aumentando a sua importância em termos psicológicos. Na realidade, esta imagem de sucesso é apenas uma tentativa de simular os esforços naturais, fluidos e honestos Universais.

Por isso, o 3:

- ❖ Quer ser amado pelo seu desempenho e não por si
- ❖ Tem de ser o 1º (garante a admiração/amor dos outros)
- ❖ Eficiência, produção, metas, resultados
- ❖ Evita o fracasso só entrando em competições que sente que pode ganhar
- ❖ Imagem identifica-se com sucesso = eficiência
- ❖ Perde a noção dos seus próprios sentimentos ao identificar-se com as imagens que cria
- ❖ A forma como Exterioriza a falsa personalidade:
 - Imagem bem-sucedida (um para um)
 - Prestígio (Social)
 - Acumular segurança material (Auto-preservação)
- ❖ Só as Emoções que associa ao trabalho, são de fácil gestão
- ❖ Camaleão: abandona sentimentos autênticos a favor de um papel
- ❖ Confunde quem é com o que faz
- ❖ Tem dificuldade em atingir emoções profundas: refugia-se no trabalho
- ❖ Como tempo livre gera ansiedade, tende a preencher as férias com muita actividade
- ❖ Felicidade reside na imagem, no status e nos bens que possui
- ❖ Super-valoriza a própria competência
- ❖ Pensamento polifásico: realiza muitas tarefas em simultâneo
- ❖ Irrita-se quando lhe interrompem as tarefas
- ❖ Líderes eficientes, sabem “vender” bem a sua imagem e as suas ideias

TIPO 3

O DESEMPENHADOR



Criado por Cláudio Naranjo, adaptado de Oscar Ichazo

Áreas de Força

- ✓ Orientado para o Sucesso
- ✓ Alta Energia
- ✓ Habilidade para compreender uma Plateia
- ✓ Supera Problemas
- ✓ Optimista
- ✓ Empreendedor
- ✓ Confiante
- ✓ Conquista Resultados

Áreas de Desafio

- ✓ Excessivamente Competitivo
- ✓ Nem sempre disponível
- ✓ Abrupto
- ✓ Esconde Sentimentos profundos
- ✓ Excessivo ao falar
- ✓ Pouco tempo para Relacionamentos
- ✓ Impaciente com os Sentimentos dos outros
- ✓ Identifica-se com a própria Imagem

Tipo 4 – O ROMÂNTICO

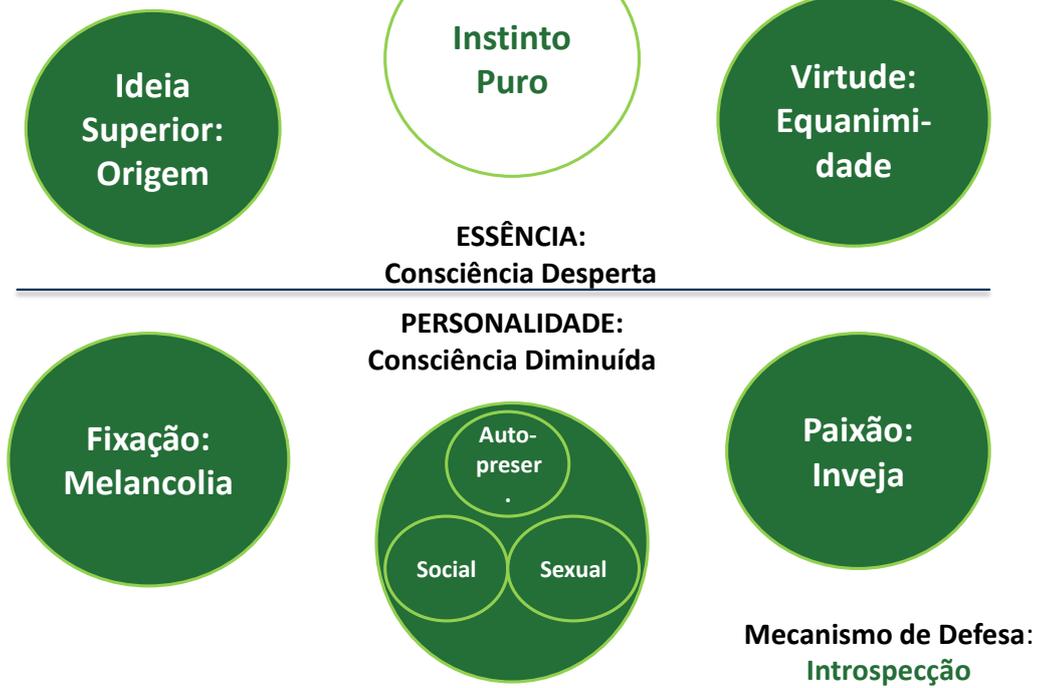
Visão do Mundo: Falta-me Algo. E os outros têm esse algo. Eu fui abandonado.

A sua melancolia lembra-lhe, a toda a hora, que lhe falta algo. E da sensação de perda vem uma tristeza que se instala. Ao perder o contacto com a Fonte Original, por questões de auto-preservação, torna-se muito sensível, especialmente à sensação de abandono. O desejo por ligações autênticas, tende a mergulhar o 4 em paixões dramáticas. A inveja no 4 advém de perceber nos outros a vivência de uma felicidade que não está ao seu alcance. Procura continuamente algo, porque sabe que há algo mais para lá da sua personalidade e que perdeu a capacidade de sentir em si. O vínculo com a essência.

- ❖ Procura sempre o inalcançável: deseja o que já perdeu ou o que há-de vir
- ❖ Vê nos outros felicidade e alegria que acredita não estarem ao seu alcance
- ❖ Procurando o que não tem, quando o possui despreza-o
- ❖ A forma como Exterioriza a Inveja:
 - Competição (um para um)
 - Vergonha (Social)
 - Atitude Temerária, até inconsequente (Auto-preservação)
- ❖ Tende a saborear a melancolia: doce tristeza da separação
- ❖ Associa perda de pessoas queridas à sua baixa auto-estima
- ❖ Pelo sofrimento, acredita ser único
- ❖ Não gosta de mediocridade
- ❖ Intensifica como nenhum outro Tipo os estados emocionais
- ❖ Tende a viver relacionamentos de ruptura e reencontro
- ❖ Apesar dos sentimentos de abandono:
 - Tem uma enorme sensibilidade
 - Possui muita profundidade emocional
 - Enorme capacidade de apoio a quem está a sofrer

TIPO 4

O ROMÂNTICO



Criado por Cláudio Naranjo, adaptado de Oscar Ichazo

Áreas de Força

- ✓ Procura significado nas relações Interpessoais
- ✓ Inspirador
- ✓ Criativo
- ✓ Introspectivo
- ✓ Expressivo
- ✓ Intuitivo
- ✓ Compassivo
- ✓ Procura a Excelência

Áreas de Desafio

- ✓ Intenso
- ✓ Auto-centrado
- ✓ "De Lua"
- ✓ Tédio fácil
- ✓ Guiado pela Culpa
- ✓ Dificuldade em aceitar críticas
- ✓ Desilude-se e torna-se profundamente crítico face aos outros

Tipo 5 – O OBSERVADOR

Visão do Mundo: O Mundo é Invasivo. Preciso de Privacidade para Pensar e para Recarregar as minhas energias

Menos gera mais: menos bens e menos contacto emocional permitem uma maior liberdade, mais tempo, mais energia e mais autonomia face às pessoas.

Libertos do fardo das suas necessidades, ou a sós com os seus pensamentos, os 5 nutrem-se através do silêncio da mente. O seu lar é como um castelo. Pouca visibilidade, poucas interrupções e muito tempo para si próprio.

Para o 5, a avareza é na realidade um desejo raivoso de possuir. O desejo por algo conseguiu penetrar na sua solidão. A raiva vem do facto de que o 5 não gosta de ser dependente, e o desejo traz-lhe essa dependência.

- ❖ Enorme necessidade de espaço físico e emocional
- ❖ Detestam exposição
- ❖ Não gostam de falar sobre si mesmos
- ❖ Adoram mergulhar no conhecimento
- ❖ O amadurecimento é conseguido unindo mente e emoção
- ❖ Sentem profunda traição se alguém partilha um segredo que o 5 lhe confiou
- ❖ Expressam a sua avareza:
 - Trocas confidenciais (um para um)
 - Totem – tem que ser o que mais sabe ou estar perto dele (Social)
 - Reclusão no Castelo (Auto-preservação)



TIPO 5

O OBSERVADOR



Criado por Cláudio Naranjo, adaptado de Oscar Ichazo

Áreas de Força

- ✓ Analítico
- ✓ Perceptivo
- ✓ Objectivo
- ✓ Sistemático
- ✓ Planeamento abrangente
- ✓ Excelente em crises
- ✓ Persistente
- ✓ Conhecedor

Áreas de Desafio

- ✓ Desconectado
- ✓ Reservado
- ✓ Excessivamente Independente
- ✓ Pouco assertivo
- ✓ Pouca ênfase nos Relacionamentos
- ✓ Não partilha informação
- ✓ Teimoso
- ✓ Crítico face aos outros

Tipo 6 – O CÉPTICO LEAL

Visão do Mundo: O Mundo é um lugar Ameaçador! Eu questiono a Autoridade.

A dúvida vem da perda da Fé, o mundo à volta da criança 6 perdeu a capacidade de lhe garantir segurança.

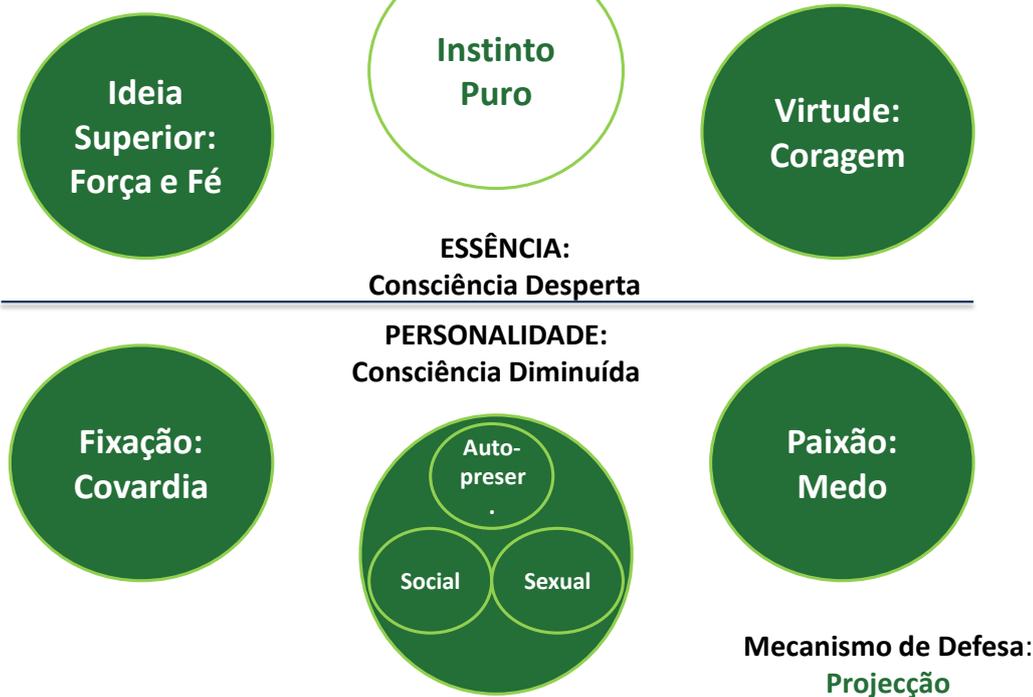
Para a reencontrar, o 6 recorrer às regras e à autoridade protectora. O tipo de medo do 6 conduz a um estado permanente de questionamento.

Duvida tanto do sucesso pessoal que boicota muitas vezes o seu próprio sucesso. A estima alheia parece-lhe tão pouco merecida que duvida dela, quase tanto como dos elogios que lhe são dirigidos.

- ❖ O pensamento substitui muitas vezes a acção: procrastina
- ❖ Em inactividade, a ansiedade aumenta: tem mais tempo para pensar no pior
 - O 6 contrafóbico ataca
 - O 6 fóbico foge
- ❖ A manifestação do medo:
 - Força/beleza (um para um)
 - Dever/Cumprimento das Leis (Social)
 - Afeição/Cordialidade (Auto-preservação)
- ❖ Metas elevadas, muitas vezes não atingidas
- ❖ Quanto mais sucesso, maior a ansiedade: "estou exposto"
- ❖ Ambíguo em relação à autoridade
- ❖ Questiona as motivações alheias
- ❖ Defende os injustiçados
- ❖ Tem medo de reconhecer a própria Raiva
- ❖ Faz perguntas difíceis como ninguém: não podem restar dúvidas
- ❖ Pessimista
- ❖ Rastreia permanentemente o ambiente em que se encontra
 - O mundo é um lugar ameaçador
 - Reconhecimento das motivações, das necessidades e dos mundos interiores das outras pessoas

TIPO 6

O CÉPTICO LEAL



Criado por Cláudio Naranjo, adaptado de Oscar Ichazo

Áreas de Força

- ✓ Leal
- ✓ Responsável
- ✓ Prático
- ✓ Colaborador
- ✓ Estratégico
- ✓ Mente aguçada
- ✓ Perseverante
- ✓ Antecipa problemas

Áreas de Desafio

- ✓ Preocupado
- ✓ Excessivamente comprometido ou desafiante
- ✓ Não gosta de ambiguidade
- ✓ Fica imobilizado pelo excesso de análise
- ✓ Projecta os seus próprios pensamentos nos outros
- ✓ Defensivo
- ✓ Martiriza-se

Tipo 7 – O ENTUSIASTA

Visão do Mundo: O Mundo está cheio de oportunidade e opções. Eu espero ansiosamente pelo futuro.

Se a mente fica deliciada com as maravilhas da vida exterior, o trabalho espiritual irá decair em planeamento e para a gula pelos prazeres da vida.

Para evoluir, a sobriedade é um caminho para o 7. Através desta, vai poder encontrar um caminho para a Moderação, para a Concentração e para o Comprometimento.

- ❖ Procura continuamente estímulos, foge às limitações
- ❖ Quer manter a energia sempre em cima
- ❖ A alegria da mente passa por planos, múltiplas opções, ideias
- ❖ Foge à dor através das experiências positivas
- ❖ Exterioriza a sua gula através de:
 - Sugestionável (um para um)
 - Abnegado (Social)
 - Defensor da Família (Auto-preservação)
- ❖ Confunde ideias com factos
- ❖ Por ser auto-centrado, não percebe as necessidades ou a dor dos outros
- ❖ A auto-confiança super-valoriza as suas capacidades
- ❖ Espera reconhecimento, nivela-se pela autoridade
- ❖ Foge do conflito
- ❖ Mascara o medo com o tédio
- ❖ Gosta de acordos sem limites
- ❖ Irrita-se quando questionam a sua capacidade
- ❖ Fica aterrorizado quando o seu charme não funciona
- ❖ Enorme capacidade para inter-relacionar e sistematizar informações
 - Pode resultar em compromissos com brechas
 - Opções sobresselentes
 - Escapismo de situações difíceis
 - Descoberta de conexões

TIPO 7

O ENTUSIASTA



Criado por Cláudio Naranjo, adaptado de Oscar Ichazo

Áreas de Força

- ✓ Imaginativo e Criativo
- ✓ Entusiástico
- ✓ Curioso
- ✓ Simpático
- ✓ Multitarefa
- ✓ Alto Astral
- ✓ Pensa rápido
- ✓ Liga dados diferentes

Áreas de Desafio

- ✓ Impulsivo
- ✓ Não focado
- ✓ Rebelde
- ✓ Evita situações dolorosas
- ✓ Empatia inconsistente pelos outros
- ✓ Reactivo a feedback criativo
- ✓ Racionaliza experiências negativas
- ✓ Não gosta de rotina

Tipo 8 – O CONTROLADOR

Visão do Mundo: O Mundo é um lugar Injusto. Eu defendo os inocentes.

A base da busca pela verdade do 8 vem do seu sentido de justiça.

Acreditando que a inocência é uma fraqueza, passa a escondê-la por acreditar que só os fortes sobrevivem e dominam. Que as coisas boas da vida só são conseguidas pelos mais fortes.

E desenvolve ainda a convicção que só pelo confronto conquista. E para satisfação das suas necessidades, tem que usar a força, a volúpia e a energia.

- ❖ Preocupa-se com justiça e com o uso legítimo do poder
- ❖ Controla o território
- ❖ O excesso é um comportamento da vida
- ❖ Acede facilmente à sua energia e à raiva
- ❖ Volúpia pela vida: tem fome de satisfação
 - Possessividade/Submissão (um para um)
 - Amizade (Social)
 - Auto-preservação satisfatória (Auto-preservação)
- ❖ Dificuldade em assimilar outros pontos de vista
- ❖ A intolerância para com as divergências esconde o medo de ser prejudicado
- ❖ Excessivo
- ❖ Testa os limites e as consequências (regras limitam)
- ❖ Atenção focada no tudo ou nada, forte ou fraco. O que:
 - Pode levar a uma negação da fraqueza pessoal ou
 - À capacidade de exercer a força apropriada face aos outros

TIPO 8

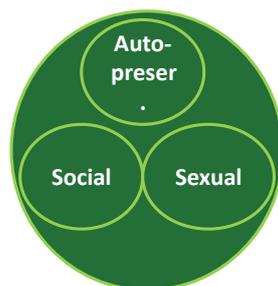
O CONTROLADOR



ESSÊNCIA:
Consciência Desperta



PERSONALIDADE:
Consciência Diminuída



Mecanismo de Defesa:
Negação

Criado por Cláudio Naranjo, adaptado de Oscar Ichazo

Áreas de Força

- ✓ Directo
- ✓ Autoconfiante e Assertivo
- ✓ Altamente Estratégico
- ✓ Supera Obstáculos
- ✓ Cheio de Energia
- ✓ Protector dos Outros
- ✓ Concretiza os Projectos
- ✓ Apoia o Sucesso dos Outros

Áreas de Desafio

- ✓ Controlador
- ✓ Excesso de demandas
- ✓ Altas expectativas de si mesmo e dos outros
- ✓ Impaciente
- ✓ Não gosta de ritmo lento
- ✓ Sente-se usado quando os outros goram as suas expectativas
- ✓ Desdenha das fraquezas

Tipo 9 – O PACIFICADOR

Visão do Mundo: o Mundo não saberá valorizar os meus esforços. Fico confortável. Fico em paz.

As experiências da criança levam-na a voltar-se momentaneamente para confortos momentâneos, afastando-o da essência, onde o Amor é total.

Esta busca de confortos momentâneos leva a criança à indolência. A inércia torna-se uma acomodação exagerada, pelo desejo de conseguir um conforto sem perturbações. E por arrasto, torna-se mais fácil seguir os outros do que opor-se a eles. E então, é preferível não tomar iniciativas, não executar a acção certa, especialmente nos aspectos importantes da vida.

- ❖ Cultiva o comodismo da neutralidade
- ❖ Não contacta com as suas necessidades essenciais, ocupando-se com trivialidades
- ❖ Adia soluções importantes
- ❖ Ambivalente com decisões pessoais
- ❖ Pela indolência ou inércia, prefere seguir os outros
- ❖ Exterioriza a indolência da seguinte forma:
 - União, quase fusão (um para um)
 - Participação (Social)
 - Apetite (Auto-preservação)
- ❖ Dificuldade em dizer não. É-lhe difícil ser aquele que vai embora
- ❖ Reprime a energia física e a raiva
- ❖ Exerce o controlo pela teimosia: espero até ao fim
- ❖ Foca-se na programação da vida dos outros (esquecendo as suas prioridades), o que:
 - Torna-lhe difícil o assumir uma posição pessoal
 - Dá ao 9 a capacidade de reconhecer e promover o que é essencial para a vida do outro

TIPO 9



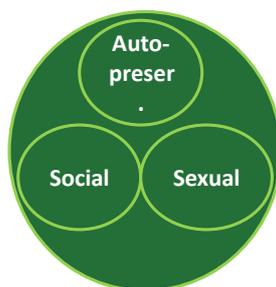
O PACIFICADOR



ESSÊNCIA:
Consciência Desperta



PERSONALIDADE:
Consciência Diminuída



Mecanismo de Defesa:
Narcotização

Criado por Cláudio Naranjo, adaptado de Oscar Ichazo

Áreas de Força

- ✓ Diplomático
- ✓ Fácil no trato
- ✓ Consistente
- ✓ Inclusivo e Corporativo
- ✓ Relacionamentos duradouros
- ✓ Paciente
- ✓ Apoia os outros

Áreas de Desafio

- ✓ Evita Conflitos
- ✓ Não é Assertivo
- ✓ Esquece Prioridades
- ✓ Procrastina
- ✓ Agressivo-passivo quando mandado
- ✓ Indeciso
- ✓ Fica em dúvida
- ✓ Baixa energia

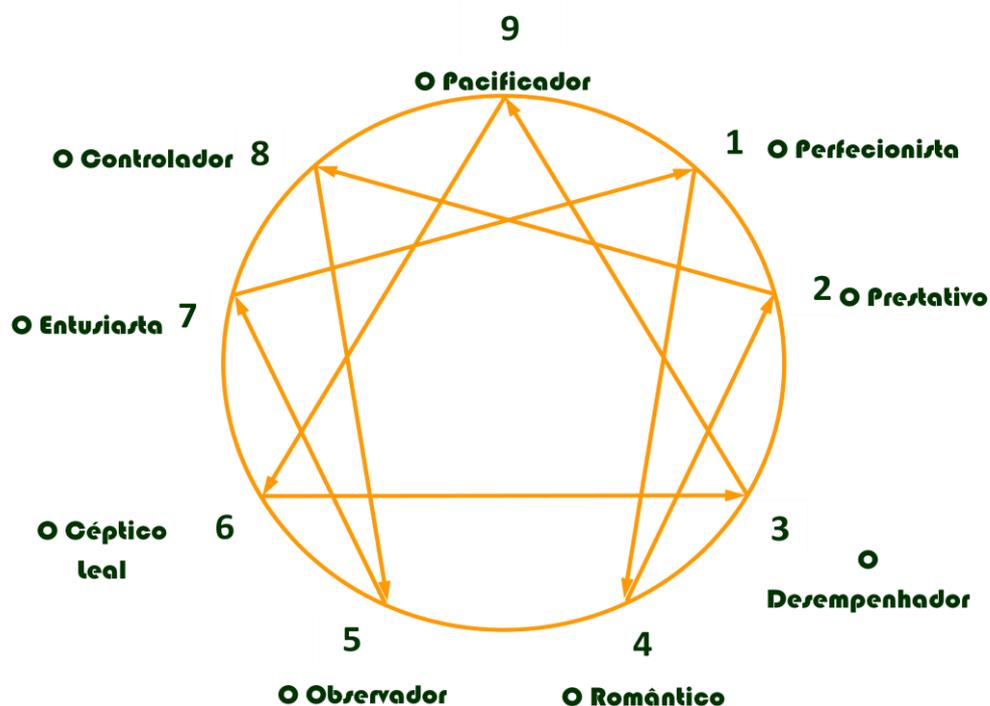
As Flechas

A imensidão de conhecimento proporcionado pelo Eneagrama permite-nos compreender que existem variações ou alterações das personalidades em diferentes fases ou condicionantes da nossa vida.

As Flechas, dizem respeito às alterações das características da personalidade que “assumimos”, quer em situações de stress ou risco quer em situações de tranquilidade e segurança.

Segundo o padrão do fluxo no Eneagrama, em situações de risco, a tendência é evoluir no sentido da flecha à nossa frente. Já em situações de segurança, a tendência é efectuar o movimento da contra-flecha.

Este tema é abordado no nível seguinte do Eneagrama, **Módulo II - Asas e Flechas**.



Exercícios para Auto-Observação dos Tipos

Estes Exercícios foram adaptados do livro "A Essência do Eneagrama", de David Daniels e Virginia Price. Este tipo de exercício torna-se muito poderoso no sentido de ajudar a compreender e estabelecer um Padrão do Comportamento. Padrão este, que só sendo identificado e compreendido, pode ser interrompido.

Basta que faça algumas pausas diárias de cerca de um minuto e procure responder às perguntas sugeridas a cada Tipo. Boa viagem para dentro do seu Padrão de Comportamento!

Tipo 1:

Fique atento à tirania do seu crítico interior e às suas exigências incessantes. Aperceba-se também do seu ressentimento.

- ✓ Com que frequência me apercebo de que estou a julgar-me a mim ou aos outros?
- ✓ Faço juízos de valor com que frequência?
- ✓ Como é que me sinto como resultado da acção do meu crítico interno? De que forma é que ele afecta o meu comportamento?
- ✓ De que forma me sinto ressentido no meu trabalho?

Tipo 2:

Fique muito atento ao quanto normalmente foca a sua atenção e a sua energia n as necessidades e nos sentimentos dos outros.

- ✓ Quanto tenho investido minha atenção e minha energia em atender e corresponder às necessidades e sentimentos dos outros?
- ✓ Quanto tempo tenho dedicado aos relacionamentos e a atender as necessidades alheias?
- ✓ O que faço quando vejo que alguém precisa de minha ajuda?
- ✓ De que forma me mudo a mim mesmo para atender às expectativas dos outros?



Tipo 3:

Foque-se nos seus sentimentos e na sua tendência de pô-los de lado, em nome da eficiência na acção. V

- ✓ Quais os sentimentos que eu tive desde a última vez em que parei para pensar neles?
- ✓ Para quais ou que tipo de tarefas direcionei a minha energia quando esses sentimentos apareceram?
- ✓ Acaso fugi desses sentimentos ou deixei-os em suspenso?

Tipo 4:

Preste atenção particular a quanto tempo você gasta sentindo a falta ou desejando coisas que parecem importantes, mas não estão presentes na sua vida.

- ✓ Com o que é que eu me tenho desapontado?
- ✓ O que é que eu tenho sentido que não há em quantidade suficiente na minha vida?
- ✓ Quanto domina a minha atenção pensar em algo que me parece especial ou ideal, mas que não está à minha disposição ou alcance?
- ✓ O que ou quem eu tenho sentido como estando OK e não estando faltando nada, de nenhuma forma?

Tipo 5:

Fique atento à sua tendência de restringir o seu envolvimento emocional com a realidade, dissociando-se dos seus sentimentos e afastando-se das outras pessoas.

- ✓ Em que medida tenho restringido meu envolvimento emocional?
- ✓ O que tenho feito para fugir dos meus sentimentos e dos das outras pessoas?
- ✓ Quando os outros expressam emoções, por acaso afasto-me deles e fujo para dentro de meu mundo mental?

Tipo 6:

Note como a sua atenção e energia vão para cenários pessimistas e para a selecção de informações que apoiam possibilidades negativas ou nocivas.

- ✓ Que pensamentos nocivos ou perigosos vieram à mente?
- ✓ O que me pareceu ameaçador?
- ✓ Quanto tenho sido observador, desconfiado, cauteloso ou desafiador?
- ✓ Que dúvidas pessoais e cenários pessimistas me têm preocupado?

Tipo 7:

Preste muita atenção ao quanto você dedica sua atenção e sua energia a fazer planos relacionados a possibilidades agradáveis e positivas

- ✓ Tenho optado por me focar em actividades novas e interessantes sempre que me deparo com alguma coisa negativa?
- ✓ Apago da minha mente as frustrações?
- ✓ Quais são as diversas opções e oportunidades que têm absorvido a minha atenção e a minha energia?

Tipo 8:

Preste atenção aos efeitos positivos e negativos da sua energia sobre as outras pessoas e o quanto deixa sua atenção ficar concentrada nos assuntos de justiça, poder e dominação.

- ✓ Como tenho sido centralizador?
- ✓ Como tenho deixado de ouvir as pessoas de minha equipa?
- ✓ Como posso estar a prejudicar o desenvolvimento e a independência destas pessoas ao agir assim?
- ✓ Tenho cometido excessos?
- ✓ Tenho usado minha "presença" para dominar os ambientes em que estou, ferindo e diminuindo as outras pessoas?
- ✓ Tenho invadido a vida dos outros?

Tipo 9:

Note se a sua atenção e energia são atraídas e dispersadas pelas muitas exigências e pedidos que lhe são feitos, levando-o à indecisão e talvez a adoptar uma atitude excessivamente servil.

- ✓ Como me tenho deixado de lado sendo excessivamente condescendente com os outros?
- ✓ Quais os impactos disto para mim, para minha equipa e para a minha empresa?
- ✓ Como me tenho prejudicado no trabalho?