

# Qual É o Seu **ENEATIPO?**



O Guia Essencial para Compreender  
os Nove Tipos de Personalidade  
do Eneagrama



**LIZ CARVER E JOSH GREEN**

 **nascente**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

# ÍNDICE



O Eneagrama: O Que É e o Que Não É

7



**Tipo UM:**

*O Renovador/  
Reformador/Perfeccionista*

25



**Tipo DOIS:**

*O Prestativo/  
Altruista/Solidário*

41



**Tipo TRÊS:**

*O Empreendedor/  
Executante/Motivador*

57



**Tipo QUATRO:**

*O Individualista/  
Romântico/Artista*

73



**Tipo CINCO:**

*O Investigador/  
Observador/Teórico*

89



**Tipo SEIS:**

*O Precavido/  
Cético/Guardião*

103



**Tipo SETE:**

*O Entusiasta/  
Otimista/Epicurista*

121



**Tipo OITO:**

*O Desafiador/  
Protetor/Defensor*

135



**Tipo NOVE:**

*O Pacificador/  
Mediador/Reconciliador*

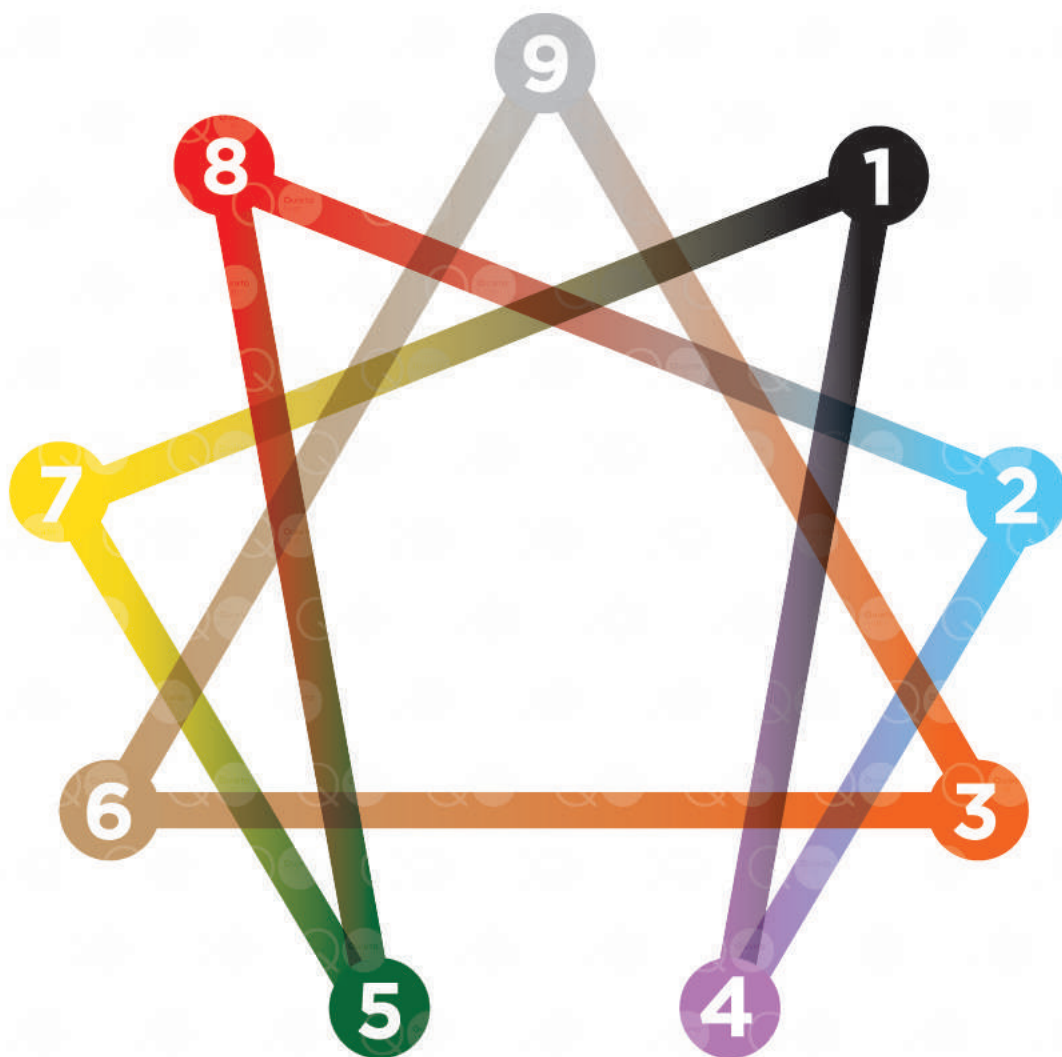
151

O Caminho a Seguir 168

Agradecimentos 170

Sobre os Autores 171

Índice Remissivo 172



# O ENEAGRAMA: O Que É e o Que Não É



**Imagine** o jantar ideal. Quem está presente? Onde é? Em que altura? É o anfitrião ou quem trata da refeição? Quem é que o ajuda? Envolve os seus sentidos. O que vê? O que ouve? A que cheira? O que vão comer? Como e quando termina?

Independentemente das respostas que dê a estas perguntas, elas revelam muito a seu respeito. A Liz gosta de dar jantares em casa para grupos pequenos de convidados. Faz muita comida antes de eles chegarem, e estes comem, bebem, conversam e ouvem música casualmente, até que a Liz acaba por correr com todos por volta das 10 horas. Não gosta que os convidados tenham trabalho e quer sempre comer em pratos bonitos, de acordo com a ocasião. Estrutura tudo e empenha-se em que o jantar decorra com tanto à-vontade e descontração quanto possível. O Josh, por outro lado, não seria o anfitrião do seu jantar idílico; em vez disso, o jantar seria em casa de um dos seus melhores amigos. Deste modo, aquele pode ficar responsável pelos detalhes, mas o Josh pode ser o copiloto e *subchef*, fazendo e preparando o que for necessário. Seria um dos primeiros a chegar e o último a ir embora. Poderia andar pela sala e ter todo o tipo de conversas divertidas com várias pessoas. A festa duraria horas e a noite terminaria com uma conversa profunda com quem estivesse disposto a ficar.

Gostamos deste exemplo do jantar, porque nos lembra como cada pessoa é diferente. Todas as respostas a esta questão são reveladoras. Quer deseje receber em casa, como a Liz, ou ser uma borboleta social, como o Josh (ou talvez nem sequer queira ir a um jantar), todas as respostas revelam algo sobre a pessoa em questão.

Todo nós vemos o mundo através de um par único de lentes, que foram sendo criadas ao longo do tempo. As nossas genética, predisposição, família de origem, personalidade, experiências, etnia, cultura e idade, assim como os traumas e o estatuto socioeconómico, contribuem para a forma como vemos o mundo e como operamos nele. Ao longo da vida aprendemos a manifestar-nos no mundo e, ao chegarmos à casa dos 20 anos, salvo um qualquer trauma inesperado, praticamente alcançamos uma determinada maneira de operar. O problema é que nem todas as formas através das quais aprendemos a funcionar são boas, úteis ou saudáveis. Muitos dos nossos hábitos são, na verdade, mecanismos utilizados para lidar

com as situações que aprendemos desde cedo, muitas das nossas lentes estão manchadas por feridas da infância e muitas das nossas reações no mundo são formadas por padrões prejudiciais.

O eneagrama é uma ferramenta que nos ajuda a dar nome àquilo que motiva as pessoas a fazerem aquilo que fazem no mundo. Não é um teste de personalidade, mas antes uma estrutura a ser aprendida. Por outras palavras, não tem como objetivo ajudar-nos a compreender o que as pessoas fazem, mas *porque* o fazem. Acima de tudo, o eneagrama convida-nos a ir além da forma como temos funcionado, a desaperceber maus hábitos e a reescrever narrativas doentias.

## O Que É

### UMA FIGURA DE NOVE PONTAS

O eneagrama é muitas coisas. A palavra em si significa «figura de nove pontas» e a figura é uma ferramenta de ensino extraordinariamente útil. Cada um dos nove raios representa um tipo diferente («eneatipo»), cujos nomes vão de «UM» a «NOVE» (simples palavras genéricas utilizadas para descrever estes tipos). O tipo NOVE situa-se a meio da parte de cima, e os números UM a OITO seguem o sentido dos ponteiros do relógio.

Cada tipo está ligado a outros dois tipos por linhas que cruzam o diagrama. Estas linhas, que descreveremos detalhadamente mais tarde, retratam os movimentos de *integração* (crescimento, saúde, bem-estar) e *desintegração* (stress, falta de saúde, caos) de cada tipo. Integrado na própria figura do eneagrama está o entendimento de que nem sempre somos a nossa melhor versão. Por vezes funcionamos no vazio e somos incapazes de nos manifestarmos no mundo da forma como gostaríamos (desintegração). Nestes movimentos de desintegração assumimos algumas das características mais prejudiciais do tipo em que nos desintegramos, o que é representado por estas linhas de ligação. Outras vezes somos a nossa melhor versão e somos capazes de transcender os nossos comportamentos diários, para sermos algo ainda maior (integração). Nestes movimentos de integração assumimos algumas das características mais saudáveis do tipo em que nos integramos, representadas pela linha que liga ambos os tipos.

Por vezes o eneagrama é desenhado com um círculo em volta do exterior (veja a ilustração em cima). Esta representação tem, assim, quatro linhas de ligação de um tipo para outro, nomeadamente as linhas de integração e desintegração que referimos e as linhas externas que ligam cada tipo aos seus números adjacentes. Estas linhas representam asas, os dois tipos adjacentes ao nosso tipo principal, cujas características podem influenciar a forma como estamos no mundo. Poderemos perceber que temos uma asa, ambas as asas (equilibradas) ou nenhuma asa.

Ao longo deste livro, à medida que aprendemos acerca de cada tipo, continuaremos a observar o eneagrama como uma figura de nove pontas, por forma a ajudar a lembrarmo-nos da interligação dos nove tipos.



## UMA FERRAMENTA DE CRESCIMENTO PESSOAL

Antes de mais, o eneagrama é uma ferramenta de crescimento pessoal. O eneagrama não se centra necessariamente naquilo que fazemos. Em vez disso vai ao cerne do motivo pelo qual fazemos o que fazemos e convida-nos a começarmos a desaprender os nossos maus hábitos, a reescrever as nossas narrativas doentias e a tornarmo-nos mais integrados.

Adoramos sistemas de personalidade. Em épocas diferentes da nossa vida, fomos ambos entusiastas da Tipologia de Myers-Briggs (MBTI) — o Josh é ESFJ e a Liz é INTJ. Porém, a certa altura demos por nós à procura de mais. A Liz descobriu que algumas das arestas afiadas descritas no seu perfil INTJ não eram tão verdadeiras como costumavam ser. Embora ainda valorizasse e tivesse como referência o sistema MBTI, este oferecia-lhe apenas autoconhecimento, quando Liz estava realmente à procura de formação e crescimento. O eneagrama requer que percebamos que o autoconhecimento não é um fim em si mesmo, mas um convite para crescer.

## UMA FERRAMENTA DESAFIADORA

Não pode haver crescimento sem mudança e a mudança é inerentemente dolorosa. Richard Rohr, professor de eneagrama, escreve que «o autoconhecimento está associado a trabalho interior, que é simultaneamente exigente e doloroso». Isto significa que o eneagrama, e inclusivamente este livro, vai desafiá-lo.

No início de cada capítulo verá um ícone numérico grande para cada tipo, com uma longa sombra projetada por ele, servindo para representar que, embora cada um destes nove tipos esteja centrado numa motivação, também está centrado num lado sombrio. Incentivamo-lo a ser honesto consigo próprio ao ler este livro. Cada tipo tem um lado sombrio muito escuro, e esse lado sombrio é o que precisamos de arrancar, reaprender e ultrapassar. Um dos pontos do eneagrama é aprender de que forma o melhor e o pior de nós estão intimamente relacionados. Precisamos de conhecer as nossas falhas e as nossas motivações doentias, se quisermos elevar-nos acima delas e tornarmo-nos pessoas mais integradas e saudáveis.

Recebemos frequentemente mensagens e comentários por parte de pessoas na nossa conta de Instagram (@justmyenneatype) a queixarem-se sobre «terem o pior tipo» ou por sermos «sempre tão maus» para com o seu tipo. Não existe um tipo melhor ou pior e trabalhamos arduamente para sermos consistentes, justos e objetivos na forma como abordamos os nove tipos. Quando recebemos este género de mensagem, geralmente sabemos o que se passa sob a superfície dessa pessoa: a verdade do eneagrama atingiu o lado sombrio e esse desconforto é doloroso e desafiador.

Aproveite esses momentos de desconforto e faça algo com eles. São dádivas para si, convidando-o a crescer e a restabelecer-se.

## UMA MASTER CLASS EM EMPATIA

O eneagrama também é uma ferramenta que nos ajuda a compreender os outros. Ao ler este livro aprenderá a respeito de nove formas, muito diferentes, através das quais as pessoas que o rodeiam veem o mundo. É bom para nos lembrarmos de que nem toda a gente pensa como nós. Só porque alguém tem características ou reações externas semelhantes a si, tal não significa que ajam com os mesmos motivos.

Trabalhamos com muitas pessoas de diferentes etnias, países de origem, estatutos socioeconómicos, gerações, religiões, orientações e muito mais. Também trabalhamos para organizações que valorizam profundamente a diversidade. Trabalhar numa comunidade diversificada significa que nos deparamos inevitavelmente com atritos — talvez até diariamente. Compreender o eneagrama, e de que forma as pessoas à nossa volta funcionam, ajuda-nos a entendermos melhor porque está alguém a reagir severamente, atacando ou desligando e retirando-se, porque são certas equipas de trabalho disfuncionais ou porque outras equipas funcionam muito bem. O eneagrama revela outra camada de diversidade e leva-nos a ter empatia pelos outros. À medida que vai conhecendo estes nove tipos, esperamos que descubra que a sua compaixão e empatia pelos que o rodeiam está a crescer.

## O Que Não É

### NÃO É UM ENTRETENIMENTO

O eneagrama é uma ferramenta que podemos utilizar bem ou mal. Uma das formas através das quais as pessoas têm abusado recentemente do eneagrama, devido ao grande crescimento da sua popularidade, é usando-o como entretenimento, um meio de «revelar» informação sobre pessoas, «exibindo» o seu conhecimento secreto sobre os outros.

Esclareçamos, então, as coisas. Antes de mais, esta é uma ferramenta *para si*, para utilizar no seu crescimento pessoal e que provavelmente o ajudará a crescer e a resolver as suas relações, quando começar a compreender aqueles que o rodeiam. Esta não é uma ferramenta para rotular outras pessoas ou para banalizar como se fosse algum tipo de jogo. Fazê-lo é reduzir as pessoas às suas ações externas e à própria percepção a respeito de quem são, encerrando-as numa caixa. Este é um comportamento prejudicial e sabemos de centenas de pessoas da nossa comunidade online que não desejam partilhar o seu eneatipo precisamente por este motivo.

### NÃO É UMA DESCULPA

Uma crítica comum feita ao eneagrama é que, quando as pessoas o conhecem, ficam-se pelo autoconhecimento. Conforme foi constatado anteriormente, o eneagrama exige que compreendamos que o autoconhecimento não é um fim em si mesmo — é um convite para crescermos. Por exemplo, um DOIS que fica a saber que é um DOIS não deve utilizar essa informação como uma desculpa para ser orgulhoso. O orgulho é o lado sombrio do DOIS e precisa de ser erradicado.

Como consequência, muitas pessoas perdem o incentivo face ao eneagrama porque não estão prontas ou são incapazes de enfrentar o seu lado sombrio. Não faz mal — não as pressione. O eneagrama serve para que façamos o nosso trabalho, não para fazermos o trabalho das outras pessoas.

### NÃO SE TRATA APENAS DE NOVE TIPOS

De facto, existem apenas nove arquétipos básicos incorporados no eneagrama, mas há muito mais incorporado nele. As linhas da figura do eneagrama que descrevemos anteriormente (consulte a página 8) mostram como cada tipo muda em função da sua saúde (integração/desintegração). Cada tipo também pode ter uma asa que matiza e informa a maneira como o nosso tipo se manifesta. Também existem três

subtipos instintivos para cada tipo, que acrescentam uma profundidade ainda maior a cada um. Como exemplo, um OITO poderá ser na verdade um OITO de instinto social com uma asa SETE, o que resultará num tipo muito diferente de OITO relativamente a um OITO de instinto de autopreservação com uma asa NOVE.

Espreite rapidamente a capa deste livro. Verá os nove tipos representados na parte superior em cores sólidas, assim como uma variedade de tons da mesma a escorrer de cada cor. Assim, voltando ao nosso exemplo, sendo o OITO representado a vermelho, é importante lembrar que existem muitos tons de vermelho, tal como existem muitos tipos diferentes de OITO. Posto isto, o eneagrama, embora extraordinário e útil, nunca nos dirá tudo sobre quem somos.

## Como Identificar o Seu Eneatipo

A melhor forma de descobrir o seu eneatipo é conhecer os nove tipos. Uma boa prática é escrever os números de um a nove num pedaço de papel e, à medida que vai aprendendo sobre cada um, e riscar aqueles que não correspondem de todo a si. Muitas pessoas irão desvendar o seu tipo no final, enquanto outras terão uma epifania assim que se depararem com ele.

É importante recordar que o eneagrama não é um teste; é uma estrutura de conhecimento. Não é um trabalho quantitativo, este que estamos a realizar, é qualitativo. Bons resultados demorarão mais tempo e essa é parte da jornada. Na melhor das hipóteses, os testes de eneagrama orientá-lo-ão na direção certa, mas nunca confirmarão o seu tipo. Essa é uma tarefa que está apenas nas suas mãos. Ainda assim, os testes só serão úteis se for suficientemente consciente de si mesmo para responder com precisão.

Só é realmente possível descobrir o próprio eneatipo lendo, pesquisando e aprendendo. Ao identificar as necessidades, medos e motivações principais, é provável que um deles se torne evidente para si. Algumas pessoas identificam o seu tipo em três minutos, enquanto outras levam anos a descobri-lo. Ambas as situações — e qualquer ponto entre elas — são muito normais.

Caso dê por si dividido entre dois ou três tipos diferentes, preste atenção aos números de crescimento e stress. Preste uma atenção especial aos medos, necessidades e motivações principais e explore mais profundamente os subtipos. Mas, acima de tudo, preste atenção ao que o deixa desconfortável acerca desses tipos e veja o que ecoa em si. Muitas vezes, o tipo que nos deixa mais desconfortável ecoa no nosso lado sombrio e pode estar a dizer-nos algo sobre o tipo que somos.

## Como Ler Este Livro

Escrevemos este livro para que seja um recurso para si. Acreditamos que o eneagrama pode ajudá-lo a crescer e esperamos que seja divertido de examinar, e também que abra portas para a melhoria e o crescimento na sua vida e nas suas relações.

Não se sinta obrigado a ler os nove tipos numa determinada ordem em particular. Pode começar pelo UM ou pelo NOVE e ler de trás para a frente. Principie pelo seu tipo (se o conhecer!) e leia aleatoriamente; o livro é seu. Eis aqui alguns termos que encontrará em cada capítulo, a que poderá voltar à medida que lê:

## SUBTIPOS

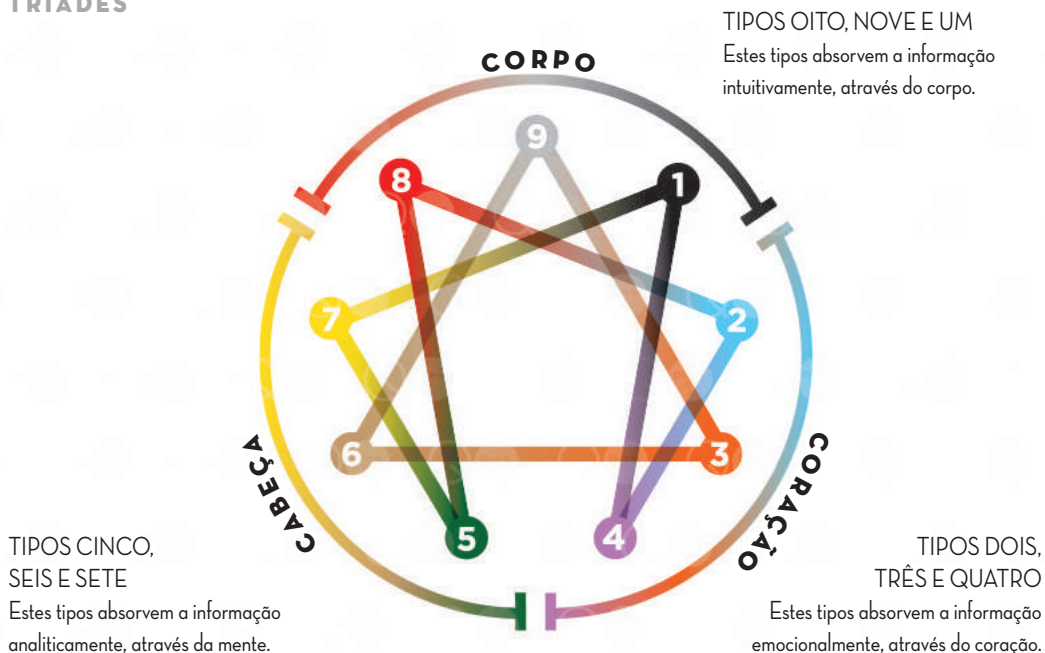
Uma parte do eneagrama que oferece muita clareza é a natureza dos subtipos ou instintos. Cada pessoa é dominante num dos três instintos: Social (SO), Sexual (SX) ou de Autopreservação (AP). Esse instinto dentro do tipo é o subtipo. Cada pessoa também tem um subtipo secundário e provavelmente descobrirá que um dos três instintos não se relaciona consigo. Por exemplo, um NOVE poderá ser um NOVE SO/SX, o que significa que o subtipo dominante é Social e o subtipo secundário é Sexual.

- » O tipo Social (SO) encontra o seu lugar no seio de um grupo, procura uma ligação pessoal e age tendo em mente o interesse do grupo. Em cada capítulo encontrará uma descrição sobre como o Instinto Social se manifesta nesse tipo em particular.
- » O tipo Sexual (SX), por vezes denominado tipo Íntimo ou Individual, é motivado pela descoberta do estímulo para se relacionar com os outros. O tipo Sexual costuma ser mais intenso e abertamente apaixonado do que os outros instintos. Em cada capítulo encontrará uma descrição sobre como o Instinto Sexual se manifesta nesse tipo em particular.
- » O tipo de Autopreservação (AP) é motivado pela sua proteção face ao mundo que o rodeia, de formas muito tangíveis. É sobretudo desta forma que encontra paz e segurança. Em cada capítulo encontrará uma descrição sobre como o Instinto de Autopreservação se manifesta nesse tipo em particular.
- » O *contratipo* é uma palavra que encontrará em cada capítulo ao ler sobre os subtipos. Os contratipos podem ter dificuldade em descobrir o seu tipo, uma vez que contrariam o seu tipo central. Um contratipo do NOVE, por exemplo, manifestar-se-á no mundo como um NOVE que é um pouco menos NOVE, embora continuando a vivenciar todas as motivações, medos, necessidades e dádivas próprias de um NOVE.

## ASAS

As asas são os dois tipos adjacentes a um tipo central, cujas características podemos assumir em vários graus. Algumas pessoas têm uma asa muito forte, outras têm-na muito ligeira, algumas pessoas são equilibradas entre as duas asas e outras ainda não têm qualquer asa. A sintaxe que utilizamos para descrever uma asa consiste na letra a entre dois números. Assim, um TRÊS que tem uma asa QUATRO será um 3a4.

## TRÍADES



O eneagrama está dividido em três triádes: Corpo, Cabeça e Coração. As triádes explicam como absorvemos a informação, bem como a nossa relação com a raiva, o medo e a vergonha.

- » Os três tipos da **Triáde do Coração** (DOIS, TRÊS e QUATRO) absorvem a informação emocionalmente, através dos seus sentimentos. Têm sentimentos a respeito de tudo com que se deparam. Embora todos os tipos tenham sentimentos, a não ser que nos situemos na Triáde do Coração, a consciência corporal ou o pensamento surgirá primeiro ao absorvermos informação, mesmo que seja apenas por uma fração de segundo. Estes tipos estão sintonizados e vivenciam-se a si próprios em relação aos sentimentos ou comportamentos de outros. Também denominada Triáde da Vergonha, estes três tipos debatem-se com sentimentos de inutilidade.
- » Os três tipos da **Triáde da Cabeça** (CINCO, SEIS e SETE) absorvem a informação analiticamente, através da mente. Embora todos os tipos tenham pensamentos a respeito de tudo, a não ser que nos situemos na Triáde da Cabeça, a consciência corporal ou os sentimentos surgirão primeiro ao absorvermos informação, mesmo que seja apenas por uma fração de segundo. São pessoas observadoras, que dependem dos factos e da lógica, e não de sentimentos ou emoções. Também denominada Triáde do Medo, estes três tipos têm dificuldade em tomar decisões e em fazer planos para o futuro.

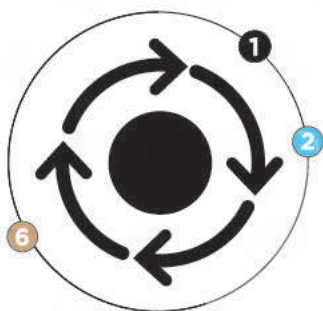
- ➔ Os três tipos da **Tríade do Corpo** (OITO, NOVE e UM) absorvem a informação intuitivamente, através do corpo. Quando entram numa sala têm um pressentimento sobre o que precisa de ser feito, mesmo antes de terem um pensamento ou uma resposta emocional ao ambiente. Os três tipos da Tríade do Corpo debatem-se com o desejo de que as coisas sejam corrigidas. Também denominada Tríade da Raiva, estes três tipos debatem-se com a raiva.

## POSTURAS

O eneagrama também consiste em três posturas. A Postura Dependente, a Postura de Afastamento e a Postura Agressiva têm muito que ver com a nossa abordagem geral relativamente a outras pessoas e ao tempo.

- ➔ Os tipos UM, DOIS e SEIS fazem parte da **Postura Dependente**, o que significa que são orientados para os demais e que o seu sentido de identidade advém das suas relações. São voltados para a comunidade, procurando validação junto dos outros. Não é, portanto, de surpreender que estes tipos possam ter dificuldade em pensar por si próprios de uma forma produtiva. Como tal, a Postura Dependente é frequentemente referida como «recalcada no pensamento», o que não significa que os tipos UM, DOIS e SEIS não pensem, mas antes que o seu pensamento é menos produtivo do que o pensamento de outros tipos. Os três tipos de Postura Dependente acreditam que precisam de ganhar o direito de terem as suas necessidades atendidas.

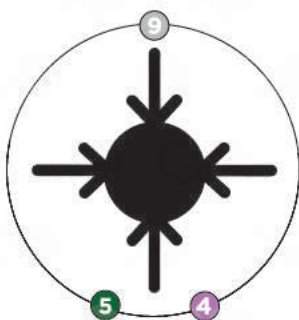
## POSTURAS



### DEPENDENTE

TIPOS UM, DOIS, SEIS

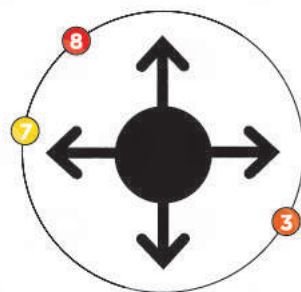
Estes tipos são orientados para os outros e o seu sentido de identidade tem origem fora de si. Têm espírito comunitário e procuram a validação dos outros.



### AFASTAMENTO

TIPOS QUATRO, CINCO, NOVE

Estes tipos são orientados para dentro e o seu sentido de identidade vem de dentro de si. Atendem às suas necessidades internamente e tomam decisões na privacidade dos seus corações e mentes.

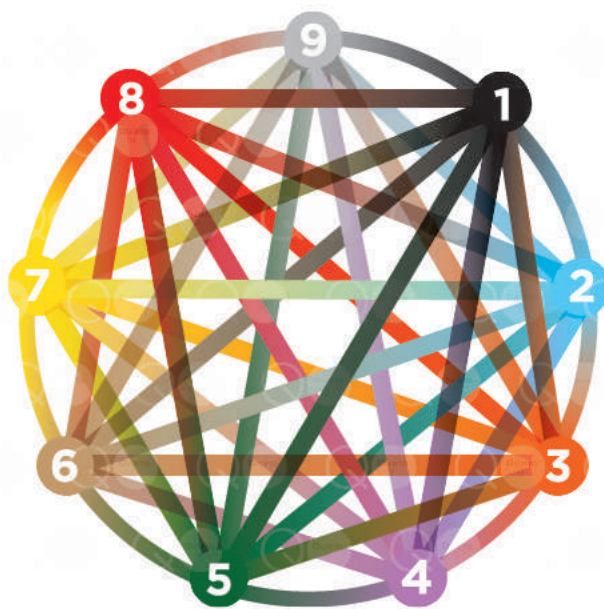


### AGRESSIVO

TIPOS TRÊS, SETE, OITO

Estes tipos são orientados externamente contra os outros, têm um forte sentido de identidade e são assertivos ou agressivos a indicar as suas necessidades.

- » Os tipos QUATRO, CINCO e NOVE fazem parte da **Postura de Afastamento**, o que significa que são orientados internamente e que o seu sentido de identidade advém de dentro. Estes tipos atendem às suas necessidades internamente e tomam decisões na privacidade da sua mente e do coração. A Postura de Afastamento é frequentemente referida como «recalcada na ação», o que não significa que os tipos QUATRO, CINCO e NOVE não «atuem», mas antes que a sua atuação é menos produtiva do que a de outros tipos. Podem ter dificuldade em concretizar as suas ideias. Os três tipos da Postura de Afastamento são mais orientados para o passado do que outros tipos, em grande medida porque não há necessidade de «atuar» no passado. É possível que revejam mentalmente conversas e cenários muitas vezes, a pensar no que deveriam ter feito ou dito de outra forma.
- » Os tipos TRÊS, SETE E OITO fazem parte da **Postura Agressiva**, o que significa que são orientados externamente contra os outros e que são assertivos (ou agressivos) no que respeita a indicar as próprias necessidades e a vê-las atendidas. Sabem o que querem, para onde querem ir e conseguem-no, não permitindo que coisas ou pessoas atrapalhem o seu caminho. Os três tipos de Postura Agressiva são orientados para o futuro e não para o presente ou passado, acreditando que nada acontecerá no futuro, a não ser que o façam acontecer. Os três tipos da Postura Agressiva também podem ter dificuldade em entrar em contacto com os próprios sentimentos, levando alguns a utilizarem o termo «recalcado nos sentimentos» no que toca aos tipos TRÊS, SETE e OITO. É possível compreender isto melhor afirmando que estes três tipos pensam e atuam mais do que sentem. Estes tipos são mais indiferentes aos sentimentos em geral. Os sentimentos não estão prontamente à disposição na sua vida, pelo que poderão ter dificuldade em criar espaço para os sentimentos alheios, não porque sejam intencionalmente indiferentes, mas apenas porque os sentimentos não estão sob o seu radar.



## LIGAÇÕES EM FALTA

Acreditamos que, em última análise, as pessoas têm mais semelhanças do que diferenças. Embora o eneagrama, como é tradicionalmente desenhado, apenas tenha linhas que ligam os nove tipos nos seus movimentos de integração e desintegração, percebemos que os nove tipos estão interligados de formas mais complexas. Por conseguinte, em cada capítulo incluímos uma secção que explica aquilo a que damos o nome de «Ligações em Falta», para cada tipo em concreto. Estas são as formas pelas quais dois tipos não tradicionalmente interligados se cruzam e ecoam um no outro.

## O AJUSTE DE CONTAS

O «Ajuste de Contas» pode parecer severo, mas depois de termos estudado o eneagrama durante algum tempo começámos a perceber uma diferença acentuada entre pessoas do mesmo tipo. Algumas pessoas tinham passado por um evento, trauma ou situação que as suavizara enormemente, a ponto de se tornarem um tipo de pessoa muito diferente. Estes eventos não pareciam tanto estar relacionados com a idade ou a maturidade, mas com mudanças paradigmáticas que abalavam o indivíduo a tal ponto que este deixava de poder continuar em piloto automático e dependente dos mecanismos próprios do seu tipo para lidar com as situações. Como resultado desta descoberta, começámos a referir-nos informalmente a esta mudança de paradigma como o Ajuste de Contas. Em cada capítulo incluímos uma secção que explica em que consiste o Ajuste de Contas para cada tipo — que espécie de mudança de paradigma pode ser necessária para que esse tipo saia do seu ciclo e tenha realmente um verdadeiro despertar.





## **O RENOVADOR, O REFORMADOR, O PERFECCIONISTA**

**Estratégia de Vida:** «Devo ser perfeito e fazer o que está certo.»

**Necessita de:** melhorar/reparar as coisas.

**As ações são motivadas por:** integridade, equilíbrio, ética, medo de ser condenado, medo de ser medíocre, raiva, evitar a culpa, corrigir erros.

**Lado Sombrio:** debate-se muitas vezes com um Crítico Interno, uma voz interior implacavelmente condenadora.



## **O PRESTATIVO, O ALTRUISTA, O SOLIDÁRIO**

**Estratégia de Vida:** «Devo ser útil, atencioso e necessário.»

**Necessita de:** ser necessário.

**As ações são motivadas por:** medo ou isolamento, vergonha de não ser útil aos outros, medo da falta de ligação.

**Lado Sombrio:** debate-se muitas vezes para saber quem é.



## **O EMPREENDEDOR, O EXECUTANTE, O MOTIVADOR**

**Estratégia de Vida:** «Devo impressionar e parecer realizado e bem-sucedido.»

**Necessita de:** ser bem-sucedido/ser visto como bem-sucedido.

**As ações são motivadas por:** desejo de ser admirado, bem-sucedido, valioso, respeitado.

**Lado Sombrio:** frequentemente acometido pelo medo de falhar, pode ter dificuldade em ser honesto consigo/com os outros.



## **O INDIVIDUALISTA, O ROMÂNTICO, O ARTISTA**

**Estratégia de Vida:** «Devo ser compreendido de forma única tal como sou.»

**Necessita de:** ser diferente, criativo, destacar-se, encontrar a sua voz.

**As ações são motivadas por:** desejo de ser autêntico, de ter uma identidade única, de se expressar face ao mundo, de tornar o mundo um lugar mais bonito.

**Lado Sombrio:** sobrecarregado pela vergonha de se sentir mais desarranjado do que outros.



## O INVESTIGADOR, O OBSERVADOR, O TEÓRICO

**Estratégia de Vida:** «Devo ter conhecimento e estar apetrechado.»

**Necessita de:** entender, compreender, conhecer.

**As ações são motivadas por:** desejo de ser capaz e competente, explorar a realidade, permanecer imperturbável pelos outros, ser independente.

**Lado Sombrio:** medo da invasão dos outros, da ignorância e do vazio.



## O PRECAVIDO, O CÉTICO, O GUARDIÃO

**Estratégia de Vida:** «Devo estar seguro e estável.»

**Necessita de:** sentir-se seguro, sobreviver, preparar-se para o pior.

**As ações são motivadas por:** desejo de segurança e orientação, ter o apoio de outras pessoas, proteger, estar certo, cuidar dos outros.

**Lado Sombrio:** muitas vezes pode ficar paralisado pelo medo e pela ansiedade face ao pior cenário possível.



## O ENTUSIASTA, O OTIMISTA, O EPICURISTA

**Estratégia de Vida:** «Devo divertir-me e evitar a dor.»

**Necessita de:** divertir-se/ter novas experiências.

**As ações são motivadas por:** desejo de ser feliz, aproveitar a vida, manter as opções em aberto, divertir-se!

**Lado Sombrio:** muitas vezes, a sua natureza divertida mascara uma incapacidade de vivenciar a dor e o sofrimento.



## O DESAFIADOR, O PROTETOR, O DEFENSOR

**Estratégia de Vida:** «Devo ser forte e estar fora do controlo dos outros.»

**Necessita de:** nunca se deixar controlar.

**As ações são motivadas por:** desejo de ser autossuficiente, ser sincero, procurar justiça para todos.

**Lado Sombrio:** debate-se muitas vezes com o medo de ser controlado.



## O PACIFICADOR, O MEDIADOR, O RECONCILIADOR

**Estratégia de Vida:** «Devo manter a paz e a calma.»

**Necessita de:** encontrar paz a qualquer custo.

**As ações são motivadas por:** desejo de ter paz de espírito, criar harmonia no seu ambiente e evitar conflitos/tensões.

**Lado Sombrio:** debate-se com o sentido de identidade, devido à manutenção constante da paz.

«Este livro não é apenas um guia visualmente impressionante para compreender o Eneagrama, é também uma estimulante introdução ao tema, que refina ideias complexas e constrói um autêntico manual para uma vida generosa.»

Christopher L. Heuertz, autor de *O Eneagrama Sagrado*, tipo 8a7

## CONHEÇA O SEU TIPO, ENRIQUEÇA A SUA VIDA



Juntando duas palavras com origem no grego, **ennea** (nove) e **grammos** (figura), o Eneagrama é uma ferramenta de categorização com séculos de existência, que classifica os seres humanos em nove tipos diferentes e interligados.

Neste livro irá aprender — através de descrições detalhadas, gráficos e ilustrações — a avaliar a forma como pensa, sente e experiencia a vida, podendo assim identificar corretamente o seu eneatipto.

Os autores Liz Carver e Josh Green, criadores da popular conta do *Instagram* @justmyenneatype, ajudam-no a descobrir como o conhecimento do seu tipo — e dos que o rodeiam — pode afetar a sua vida diária, as suas decisões e os seus relacionamentos. Poderá assim usar essa sabedoria para viver com mais clareza, paz e discernimento.

Qual é o seu eneatipto? Descubra hoje e inicie uma caminhada para melhor se perceber a si próprio, ao seu mundo e ao lugar que ocupa nele.

### **Tipo UM:** O RENOVADOR/REFORMADOR/PERFECCIONISTA

Estratégia de Vida: «Devo ser perfeito e fazer o que está certo.»

### **Tipo DOIS:** O PRESTATIVO/ALTRUISTA/SOLIDÁRIO

Estratégia de Vida: «Devo ser útil, atencioso e necessário.»

### **Tipo TRÊS:** O EMPREENDEDOR/EXECUTANTE/MOTIVADOR

Estratégia de Vida: «Devo impressionar e parecer realizado e bem-sucedido.»

### **Tipo QUATRO:** O INDIVIDUALISTA/ROMÂNTICO/ARTISTA

Estratégia de Vida: «Devo ser compreendido de forma única tal como sou.»

### **Tipo CINCO:** O INVESTIGADOR/OBSERVADOR/TEÓRICO

Estratégia de Vida: «Devo ter conhecimento e estar apetrechado.»

### **Tipo SEIS:** O PRECAVIDO/CÉTICO/GUARDIÃO

Estratégia de Vida: «Devo estar seguro e estável.»

### **Tipo SETE:** O ENTUSIASTA/OTIMISTA/EPICURISTA

Estratégia de Vida: «Devo divertir-me e evitar a dor.»

### **Tipo OITO:** O DESAFIADOR/PROTECTOR/DEFENSOR

Estratégia de Vida: «Devo ser forte e estar fora do controlo dos outros.»

### **Tipo NOVE:** O PACIFICADOR/MEDIADOR/RECONCILIADOR

Estratégia de Vida: «Devo manter a paz e a calma.»

**nascente**  
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-564-146-8



9 789895 641468

Desenvolvimento Pessoal