

MATERIAL DE APOIO

AULA 7

A JORNADA DO
AUTOCONHECIMENTO
● COM ENEAGRAMA

CURSO ONLINE E GRATUITO
DE 22 A 30 DE ABRIL DE 2021

EDUARDO BARRETO



DESCRIÇÃO DO
TIPO 7

“

PERSONALIDADE

PAIXÃO: GULA

ESSÊNCIA

VIRTUDE: SOBRIEDADE

**MECANISMO DE DEFESA:
RACIONALIZAÇÃO**



Proposição Básica

O estado original de concentração com foco chamado Trabalho ou Constância, com uma habilidade de transitar pelo espectro de vida de maneira total e livre, vai para o segundo plano, em um mundo percebido como causador de frustração, limitação e dor. Conseqüentemente, você passa a acreditar que você pode se livrar da frustração, da dor e garantir uma vida melhor criando opções, oportunidades e aventuras. Ao mesmo tempo, você desenvolve a gula mental por prazeres e opções positivas. A atenção, naturalmente, vai para as opções e manter a vida em alta.

Para onde vai a atenção

Para as múltiplas opções; para conectar e cruzar informações; dos detalhes (pensamento específico) para a visão do todo (pensamento global); para a imaginação e ação; para planejar opções prazerosas; para extremos; para valores relativos; para sua autorreferência, especialmente para aquilo que o faz sentir-se bem; para uma posição interior de controle.

Preocupações resultantes

Entusiasmo/prazer/aproveitar as boas experiências da vida (para o lado positivo, mesmo das situações dolorosas); ser otimista e escolher aquilo que mantém o positivismo da vida (sentir-se bem); ser apreciado (faz charme e desarma as pessoas); as muitas opções simultâneas possíveis e com frequência inter-relacionando-as (mente de macaco); explicar e justificar seu próprio comportamento (racionalizar e intelectualizar); avaliar as limitações como sacrifícios; manter uma postura superior.

Dificuldades produzidas por si mesmo

O ganho de curto prazo pode conduzir à dor no longo prazo (sem esforço, sem resultado - “no pain, no gain”); várias perdas por tentar manter a vida de forma positiva e fugir das limitações (armadilhas); sobrecarga por tentar manter o entusiasmo (gula); tentar fazer mais pode levar à perda de sentido, à ansiedade e à depressão; distração e desvio de objetivos e compromissos mais profundos; repetição dos mesmos erros; nivelar a autoridade pode gerar dificuldades.

Dificuldades produzidas para os outros

Percepção de que o Tipo 7 não se importa realmente ou que não se pode contar com ele, por conta da preocupação do Tipo 7 consigo mesmo (narcisismo); percepção de se tornar um filho de um Deus menor (resultado da posição superior do Tipo 7); experimentar a dor pelo fato do Tipo 7 não assumir e manter compromissos; sentir-se diminuído pela minimização de dor e conflito do Tipo 7 que parece tornar comum o sofrimento e os problemas das pessoas.

Bênçãos

Brincalhão, agradável, inventivo, imaginativo, energético, otimista, amante da vida, enxergar outras possibilidades, solícito.

Estratégia básica para os Tipos 7

Ajudar o Tipo 7 a reconhecer os excessos de experiências, assumir compromissos mais profundos e a aceitar tudo que a vida trás: dor, medo, monotonia, limitação, prazer, alegria, entusiasmo e opções.

Como os Tipos 7 podem se desenvolver

Ao meditar, diminuir a atividade mental e se concentrar em um único ponto; prever e rever todos os dias a gula pelo entusiasmo e reduzir as opções; praticar estar no aqui e agora; aceitar a situação do momento, seja ela dolorosa ou prazerosa, estimulante ou enfadonha; se envolver com uma coisa de cada vez até sua conclusão; deixar algumas opções de lado; reconhecer que a vida é feita de escolhas (“menos” pode representar “mais”); aceitar os limites, perceber que pode surgir o medo e de se sentir preso; praticar se manter enraizado e resistir às racionalizações quando estiver assumindo compromissos; trabalhar para acolher os conflitos e críticas; perceber a sutil superioridade apontando para cima.

Como as pessoas podem ajudar os Tipos 7

Encorajar o Tipo 7 no seu desenvolvimento, por exemplo, assumir compromissos profundos, aceitar a dor, assim como o prazer pela vida, apreciar o valor das pessoas; apoiar o Tipo 7 quanto ao compromisso e situações dolorosas; transformar as suas próprias necessidades, desejos e sentimentos em algo relevante; aplicar o princípio da simplicidade, sem mirabolismos.

DINÂMICAS DE CRESCIMENTO DO TIPO 7

“

OBSERVAÇÃO DE SI: PONHA A SUA ATENÇÃO NISSO:

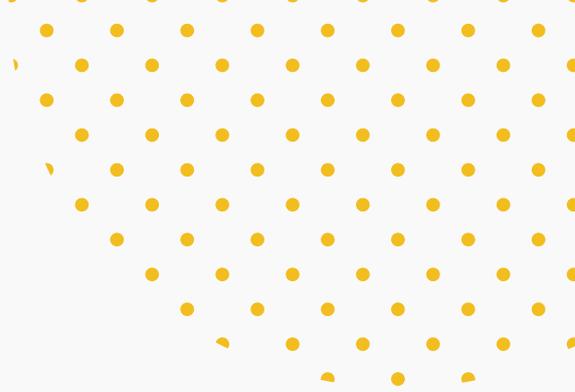
- Observe o seu desejo de se concentrar no que é positivo e prazeroso. Perceba se isso se reflete numa habilidade ou numa indisposição de olhar para dados negativos importantes.
- Observe se você se move, pensa e fala em um ritmo acelerado. Experimente desacelerar um pouco para ver o que acontece.
- Observe se você sente alguma ansiedade ou medo ao longo do dia. Veja se você consegue observar e descobrir do que se trata.
- Observe se você tem aversão a qualquer coisa que ameaça limitá-lo de qualquer maneira.
- Observe o que acontece dentro de você quando há algo acontecendo que remete a algum desconforto e como você responde a isso.
- Examine-se e perceba quais emoções você sente com mais frequência. Você gasta mais tempo sentindo emoções positivas? O que acontece quando você fica preso nas emoções desconfortáveis?
- Observe quais crenças você tem sobre sentimentos específicos. Você tem algum medo ou crença sobre ficar preso em emoções desconfortáveis?
- É importante ter sempre muitas opções? Por que ou por que não?

PONTOS CEGOS DO TIPO 7

“

**VEJA O QUE VOCÊ TEM QUE
COMEÇAR A ENXERGAR.**

- Em que medida a busca por diversão, por aquilo que é positivo e prazeroso é impulsionada pela necessidade de evitar a dor e sofrimento. Ao introduzir a descrição do Tipo 7, as pessoas que se identificam com esse tipo costumam dizer: "Eu me enxergo em todas as partes da descrição, exceto a parte que evita a dor. Eu não faço isso". Não se conectar com sentimentos desconfortáveis, de maneira que o modo como o ritmo acelerado e o desejo de se sentir bem o tempo todo é motivado por uma fuga da dor. É um ponto cego para Tipo 7.
- O valor da dor e do desconforto como uma forma de se conectar com a verdade das emoções mais profundas. A programação de Tipo 7 diz a eles que não há nada de bom em se sentir mal. É difícil de enxergar qualquer lado positivo em sentimentos difíceis e emoções desconfortáveis. Mas nossas emoções representam um tipo de sistema de interiorização, e saber sentir é uma parte importante de ser humano para ser capaz de acessar o que é real em você.
- O impacto nas pessoas relacionado ao seu foco implacável naquilo que é positivo. O Tipo 7 quer muito ser levado a sério. Mas, se você é for um Tipo 7, às vezes você pode, sem querer, contribuir para a percepção de que você é um peso leve ou não uma pessoa séria. E às vezes é difícil confiar em alguém que só quer ver o lado bom da vida.



- **Sua capacidade de lidar com emoções desconfortáveis.** O Tipo 7 autoconsciente diz que A razão para evitar sentimentos como ansiedade, dor, desconforto e tédio é que teme que, se permitir abrir-se para esses sentimentos, ficarão presos neles para sempre. Mas isso é baseado num pensamento automático de que eles não conseguem lidar com esses sentimentos. Isso o ajuda a ter sua capacidade pela força emocional e resiliência.
- **Os aspectos positivos do desacelerar e estar presente com suas experiências, não importando o que você está vivenciando.** O Tipo 7 tende a operar em um ritmo acelerado porque estão inconscientemente fugindo de quaisquer emoções negativas ou situações difíceis de lidar que possam estar acontecendo no presente momento. Mas tendem a evitar estar cientes da desvantagem de se mover tão rapidamente quando roçam a superfície e se concentram no futuro. Isso realmente o ajuda a desacelerar e permitir uma experiência mais profunda no presente momento e entrar em contato com aquilo que exatamente o faz se movimentar tão rapidamente.



A JORNADA DO
AUTOCONHECIMENTO
● COM ENEAGRAMA

@EDUBARRETO.ENEAGRAMA