

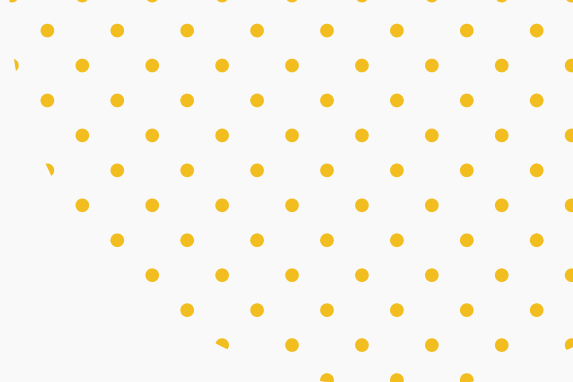
MATERIAL DE APOIO

AULA 6

A JORNADA DO **AUTOCONHECIMENTO** ● COM ENEAGRAMA

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

EDUARDO BARRETO



DESCRIÇÃO DO **TIPO 5**

“

PERSONALIDADE

PAIXÃO: AVAREZA

ESSÊNCIA

**VIRTUDE: DESAPEGO /
NÃO APEGO**

**MECANISMO DE DEFESA:
DISTANCIAMENTO
EMOCIONAL**



Proposição Básica

O estado original de Onisciência do saber transparente de que o fluxo de energia universal satisfaz as necessidades reais vai para o segundo plano em um mundo em que você percebe que exige muito ou doa de volta muito pouco. Consequentemente, você passa a acreditar que pode se defender contra a intrusão e proteger seus escassos recursos e garantir a sobrevivência através da privacidade, da autossuficiência, limitando seus desejos e adquirindo conhecimento. Ao mesmo tempo, você desenvolve a avareza por tempo, energia e conhecimento. A atenção, naturalmente, vai para as intrusões e se desconecta para observar.

Para onde vai a atenção

Vai para fora, para observar; para pensar (no intelecto); para arrefecer e reduzir o sentimento; para esquadrinhar; para dissociar (desconexão); para compartimentalizar (separar e segmentar as coisas e o tempo – o chamado “pensamento descontínuo”); para aquilo que tem que ser aceito; para uma posição interna de controle (autocontenção).

Preocupações resultantes

Aquisição de privacidade de tempo e espaço; limitar a dependência e os desejos/necessidades; gerenciar os sentimentos fortes (especialmente o medo); evitar ficar preso em armadilhas e evitar as intrusões; pensar em antecipação dos acontecimentos para adquirir alguma previsibilidade; preocupações com limites e fronteiras - desenvolvendo contenção, conservação de energia e compartimentando; desejo de aquisição de conhecimento para explicar a vida; antecipar demandas.

Dificuldades produzidas para si mesmo

Distanciamento dos próprios sentimentos e experiências, especialmente no aqui e agora; desconexão da vida através do isolamento em direção ao minimalismo; dor de solidão com anseio pela conexão; sentimento de inadequação; muitas falhas para entrar em ação, oportunidades perdidas; avareza pelo tempo e espaço; confusão sobre a tendência de se desconectar com o desapego (não-apego); enxergar pedidos como exigências.

Dificuldades produzidas para os outros

Sentir-se ignorado pelo Tipo 5 – não conectado, não ser cuidado; confundir as necessidades do Tipo 5 por privacidade (não envolvimento) como desconexão e rejeição; sentir que em um conflito, o fardo da confrontação cai sobre você; sentir-se julgado no nível intelectual; perceber a retração do Tipo 5 por retenção de tempo, espaço, energia e de si mesmo; críticas do Tipo 5 que geram inferioridade nos outros; para o observador externo, essas predisposições podem parecer que está guardando segredos ou mostrando superioridade; escondendo-se por detrás de uma pose ou agindo em "terceira pessoa" pode ser confundido com o desejo por mais contato.

Bênçãos

Culto, conhecedor, pensativo, sereno (tranquilo nas crises), respeitoso, guardião de segredos, apreciador da simplicidade, confiável, contemplativo.

Estratégia básica para os Tipos 5

Ajudar o Tipo 5 a apreciar a diferença entre a desconexão e o desapego, perceber que quando ele se retira ele convida à intromissão, relacionar-se com as experiências e os sentimentos e mover-se na direção da vida e da energia vital.

Como os Tipos 5 podem se desenvolver

Ao meditar, dar vazão aos sentimentos e sensações e aprender a diferença entre a desconexão e o desapego (manter-se presente e envolvido); perceber como os sentimentos se descolam e vão para o compartimento da mente (mentalização); praticar comportamentos mais espontâneos (aqui e agora), permissão para indulgências e luxúrias; mover-se na direção dos sentimentos e da ação; fazer trabalho com o corpo; juntar-se a grupo de apoio que envolva abertura de si; todos os dias permitir e praticar o "afrouxar" do controle de tempo, espaço, energia e pensamentos; perceber que o ato de se isolar e de se conter leva à intrusão; comportar-se como se estivesse em estado de abundância.

Como as pessoas podem ajudar os Tipos 5

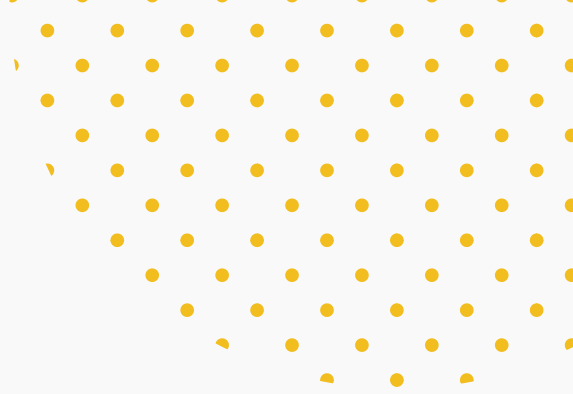
Encorajar o Tipo 5 no seu desenvolvimento, por exemplo, acolher os sentimentos no aqui e agora, expressar preocupação e encarar o conflito e afrouxar o controle de tempo e energia; dar feedback moderado sobre os seus próprios sentimentos e preocupações; respeitar a necessidade de privacidade do Tipo 5 (entendendo que isto não é rejeição); fazer distinção entre solicitações e demandas; evitar a intelectualização.

DINÂMICAS DE CRESCIMENTO DO TIPO 5

“

OBSERVAÇÃO DE SI: PONHA A SUA ATENÇÃO NISSO:

- Sintonize seus relacionamentos com suas emoções. Você se sente mais confortável em relação as pessoas no nível mental? Você sente suas emoções mais prontamente quando está sozinho?
- Observe sua habilidade ou incapacidade de acessar sentimentos no momento. Você pode perceber como você vai diretamente para o pensamento e se desconecta das emoções?
- Observe como você reage quando as pessoas ao seu redor ficam emotivas ou fazem demandas em relação ao seu tempo espaço e energia.
- Observe quaisquer crenças que você tenha sobre ter limites de energia e capacidade emocional. Que medos ou outros sentimentos podem estar por trás da sensação que você pode ficar sem energia?



- Observe as diferentes maneiras de impor ou proteger seus limites. Observe quando isso parece certo e quando pode ser excessivo.
- Observe quanto e com que frequência você compartilha informações pessoais com outras pessoas. Pense agora com quais pessoas você se sente à vontade para comunicar sua experiência interior e o que impede de fazê-lo.
- Observe as consequências de não ser mais conhecido por mais pessoas em oposição o conforto de se manter na privacidade.
- Observe o que pode acontecer se você se abrir mais para mais pessoas?
- Que tipo de coisas você faz no trabalho ou como líder para se sentir seguro e fundamentado? Que tipos de experiências são desafiadoras ou arriscadas?

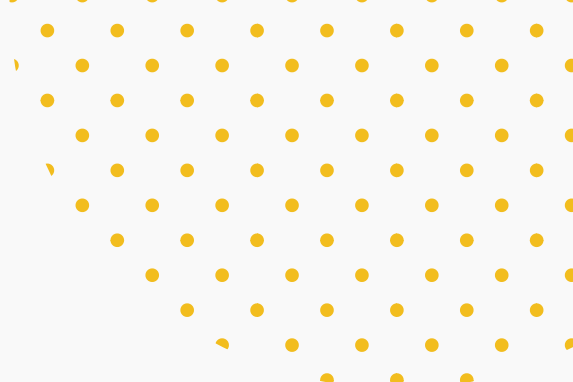


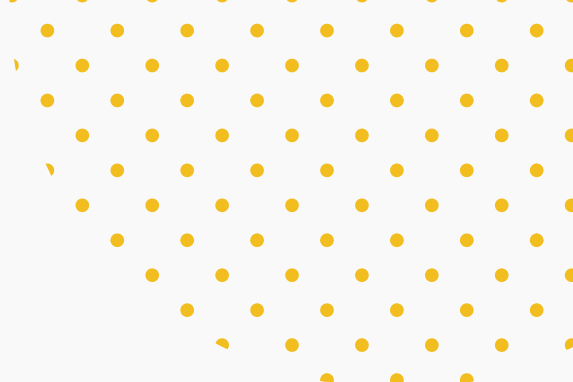
PONTOS CEGOS DO TIPO 5

“

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

- Envolvimento com as emoções e valor das emoções em geral. Você tem a motivação para permanecer seguro e conservar energia. O Tipo 5 separa-se automática e inconscientemente das emoções e pode, convenientemente, acreditar que as emoções não são importantes. Seu principal mecanismo de defesa psicológico é o "distanciamento emocional", que lhes permite lidar com a ansiedade de navegar pelo mundo social, separando os sentimentos do conhecimento. O Tipo 5 se concentra nos pensamentos e pode às vezes pensar que não é ciente dessa tendência, pode ser difícil voltar a envolver-se com seus sentimentos de uma forma que o ajude a se conectar com seus relacionamentos e seu trabalho.
- O valor de compartilhar informações pessoais com outras pessoas. A programação do Tipo 5 diz que é melhor manter seus pensamentos e sentimentos para si mesmo, pois envolver-se com as pessoas através da comunicação sobre seu mundo interior irá esgotá-lo de recursos preciosos e ameaçar o seu limite ao redor do tempo e do espaço.
- A função de suporte e energização dos relacionamentos. O Tipo 5 tende a acreditar que o relacionamento com as pessoas ameaça exaurir suas energias, quando, na verdade, tem o potencial de reabastecer os recursos energéticos internos.

- 
- 
- O valor do conflito. O Tipo 5 geralmente não gosta de conflitos porque pode envolver emoções intensas e revelações pessoais inesperadas, as quais parecem custar energeticamente a ele. Mas, ao evitar situações de conflito, também evita um envolvimento mais profundo com as pessoas, o que pode acabar limitando-o em vez de protegê-lo.
 - A riqueza emocional, força, poder e energia abundantes. O Tipo 5 acredita em sua suscetibilidade ao esgotamento e reage exageradamente, protegendo seus limites e refugiando-se no nível mental da vida. Mas ao fazer isso, ignora o que é realmente verdade, que a falsa crença de que pode ser facilmente esgotado de energia limita sua capacidade de manifestar seu próprio poder, energia e outras capacidades internas quando faz com que se contraia e se desligue de todo apoio.
- 



DESCRIÇÃO DO **TIPO 6**

“

PERSONALIDADE

PAIXÃO: MEDO /DÚVIDA

ESSÊNCIA

VIRTUDE: CORAGEM

**MECANISMO DE DEFESA:
PROJEÇÃO**



Proposição Básica

O estado original de Fé em si mesmo, nas pessoas e no universo vai para o segundo plano em um mundo que você percebe como sendo perigoso, imprevisível e indigno de confiança. Consequentemente, você passa a acreditar que pode sobreviver e estar seguro indo em busca ou desafiando a segurança e evitando ou prever situações ruins por meio da vigilância, do questionamento e enfrentando ou fugindo de perigos. Ao mesmo tempo, você desenvolve medo e dúvida em relação ao que pode ameaçar sua segurança. A atenção vai para os perigos e para os cenários de pior hipótese e como lidar com eles.

Para onde vai a atenção

Foco no perigo que é amplificado (vigilância); para os pensamentos (análise); escanear para dar significado ao sentimento interno de ameaça (medo e dúvida); para as implicações e conclusões (imaginação); para o presente e o futuro; para o controle daquilo é externo e interno.

Preocupações resultantes

Enfrentar ou evitar todos os possíveis perigos para reduzir medos; assegurar a boa vontade das pessoas por meio do dever e da calidez (qualidade de ser cálido - "caloroso"); tirar provas para si mesmo; impactar os outros (demonstração de força); preocupar-se com o poder e a autoridade; duvidar e não confiar nos outros (projeção); identificar-se com os mais fracos (lealdade a uma causa); evitar raiva ao não se impor às pessoas; ser sensível a mensagens ambivalentes.

Dificuldades produzidas para si mesmo

Dúvida e ambivalência "sobre tudo", levando à inação, a procrastinação e a não finalização; dificuldades com a autoridade, tanto por obediência quanto por rebeldia; Enxergar cenários amedrontadores em todos lugares, o que torna a vida menos prazerosa; amplificar o poder externo, os perigos, e os danos (hiper vigilância que limita as possibilidades); imaginar excessivamente, especialmente no que diz respeito à raiva e às motivações das pessoas (interpretação errada e desconfiança); enxergar o oculto e ignorando o óbvio; querer mais provas de que é possível; criar oposição para entrar em ação.

Dificuldades produzidas para os outros

Devido a vigilância (ou tagarelice), não saber o que realmente passa na cabeça do Tipo 6; frustração por causa da lentidão e da procrastinação; sentir-se despedido pelas projeções, dúvidas, acusações tanto implícitas quanto explícitas (culpa e paranoia); percebe o Tipo 6 como controlador e super protetor (tomando conta do bunker), ao invés de ser generoso; causa problemas para as pessoas.

Bênçãos

Pensativo, caloroso, protetor, dedicado às pessoas, confiante quando a fé se desenvolve, intuitivo, sensível, muitas boas ideias, leal, justo, perspicaz.

Estratégia básica para o Tipo 6

Ajudar o Tipo 6 a perceber a preocupação com ameaças, imaginação fértil e a projeção que o acompanha; prestar atenção ao que já está certo, tornar-se sua própria autoridade e desenvolver a confiança.

Como os Tipos 6 podem se desenvolver

Ao meditar, perceber como os perigos, dúvidas, receios e pensamentos paranoicos surgem para explicar os medos internos; desenvolver um trabalho corporal, por exemplo, treinamentos regulares; fazer declarações de fé no mundo todas as manhãs; agir como uma pessoa de fé agiria; fazer o mesmo para a confiança e ao prazer; questionar-se se uma ideia ou medo é uma intuição ou projeção; aceitar a ambivalência e escolher um dos lados e agir; utilizar o medo como um ponto de partida para dispersá-lo; reconhecer o medo (para o contrafóbico, questionando a "necessidade" de agir – há algo a provar?); notar o poder que atribui aos outros e tornar-se sua própria autoridade; perceber e saborear sucessos e realizações; checar medos e preocupações com outras pessoas.

Como as pessoas podem ajudar os Tipos 6

Encorajar o Tipo 6 no seu desenvolvimento, por exemplo, fazê-lo perceber o que é positivo, confiar no futuro, apreciar seu próprio poder; fornecer alternativas positivas; ser uma pessoa consistente e confiável; abrir os seus sentimentos e pensamentos; encorajar o Tipo 6 a adotar uma atitude positiva.

DINÂMICAS DE CRESCIMENTO DO TIPO 6

“

OBSERVAÇÃO DE SI: PONHA A SUA ATENÇÃO NISSO:

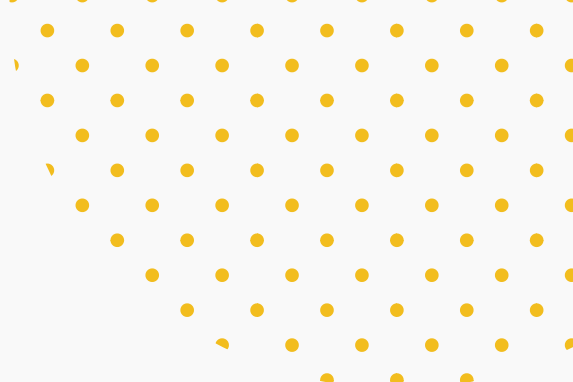
- Observe o modo como sua percepção dos riscos e ameaças pode estar correta ou pode estar acontecendo apenas na sua cabeça. Aprenda a discernir quando você está detectando o perigo real e quando você está imaginando e se protegendo.
- Desenvolver a consciência de seu medo e ansiedade. Aprenda a estar atento sobre aquilo que você tem medo e do porquê disso.
- Esteja ciente de qualquer tendência em procurar por problemas para resolver, quando identificar problemas importantes e quando potencialmente os criam onde eles não existem. Observe se a sua paixão pela resolução de problemas o leva a tornar as coisas mais problemáticas do que precisam ser e não as consequências disso.
- Observe como você mede a confiabilidade das pessoas. Você está aplicando testes razoáveis ou pedindo algo que é impossível atingir? Você está lendo as pessoas com precisão ou protegendo seus medos com essas pessoas?
- Observe a sua tendência para se concentrar no que pode dar errado e a sua dedicação para se preparar para isso. Você está sendo realista ou está se concentrando demais em dados negativos?
- Observe como você se relaciona com seu próprio senso de poder e confiança. Você duvida de si mesmo? Com que frequência e por quê? É difícil se apropriar de seu próprio poder e bondade?

PONTOS CEGOS DO TIPO 6

“

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

- Seu próprio poder e autoridade. Às vezes, o Tipo 6 não enxerga e não se apropria do seu poder e autoridade interior para se proteger e direcionar sua própria vida. Você pode projetar poder e autoridade sobre as pessoas em vez de reconhecer em si mesmo. Desenvolver e agir a partir de sua confiança interna é a melhor maneira de combater o medo e a ansiedade.
- Os dados positivos em uma determinada situação. O Tipo 6 tende a focar sua atenção no que pode dar errado, então pode não prestar atenção em todas as coisas que estão dando certo. Isso o ajuda a equilibrar a tendência de encontrar problemas pelo meio ativo de encontrar os sinais daquilo que está funcionando.
- Sua tendência a projetar seus medos internos no mundo exterior. Tipo 6 usa inconscientemente um importante mecanismo de defesa psicológico para se sentir seguro: a projeção. Isso acontece inconscientemente, então precisa trabalhar para se tornar ciente disso. Pergunte-se periodicamente se você está respondendo a uma ameaça externa real ou inventando isso em sua cabeça e imaginando que ela vem de fora. Examine as evidências. Faça um "choque de realidade". Isso ajuda você a reconhecer seu medo e administrá-lo de maneira consciente.

- 
- 
- O efeito de "dividir" o mundo em bom e mau, assustador e seguro. "Divisão" é o outro mecanismo de defesa psicológico primário usado por Tipo 6, inconscientemente, para se sentir seguro. Começa na infância, quando o Tipo 6 ainda é jovem demais para entender que o bem e o mal podem existir na mesma pessoa, então separa o que é bom e o que é ruim, vendo um se originando do lado de dentro e outro do lado de fora ou vice-versa. Isso é o que fazemos quando demonizamos nossos inimigos. No entanto, a grande questão aqui é que a divisão geralmente torna você "bom" e o outro "mal" ou vice e versa. De qualquer forma, é importante ter a consciência desse mecanismo de defesa, para que você não rotule você ou os outros como "mal", quando na verdade não são.
 - Seus sentimentos e "intuição" como fontes de boa informação. Como um tipo mental, o Tipo 6 confia nos dados gerados pelo pensamento e pela análise mental. E sendo uma peça fundamental, a pessoa que lideram como um Tipo 6 pode subestimar suas emoções e sua intuição como fontes de dados sobre o mundo exterior. O acesso às emoções e ao seu corpo pode ajudá-lo a sair do circuito mental que todo pensamento pode levar.
- 

A JORNADA DO
AUTOCONHECIMENTO
● COM ENEAGRAMA

@EDUBARRETO.ENEAGRAMA