

MATERIAL DE APOIO

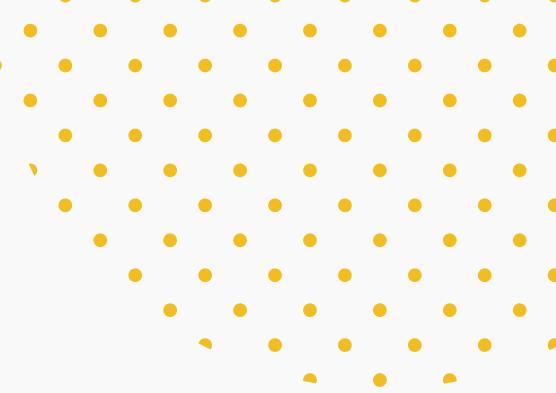
AULA 3

A JORNADA DO **AUTOCONHECIMENTO** • COM ENEAGRAMA

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

EDUARDO BARRETO

DESCRIÇÃO DO **TIPO 8**



“

PERSONALIDADE
PAIXÃO: LUXÚRIA

ESSÊNCIA
VIRTUDE: INOCÊNCIA

MECANISMO DE DEFESA:
NEGAÇÃO



Proposição básica

O estado original da inocência de sentir (sensorialmente) a Verdade essencial em tudo e em todos vai para o segundo plano em um mundo que se percebe como duro e injusto, onde o mais poderoso tira vantagem dos outros. Consequentemente, você passa a acreditar que pode garantir a proteção e ser respeitado (valorizado) tornando-se forte e poderoso e ocultando sua vulnerabilidade. Ao mesmo tempo, desenvolve-se uma grande energia de luxuria. A atenção vai para as injustiças e para aquilo que precisa ser controlado ou de determinação.

Para onde vai a atenção

Para fora, para o poder e o controle; para a ação e a assertividade; para os extremos e para os excessos - no estilo “tudo ou nada”; atenção no que é justo ou injusto; para manifestar, tornar público; para o aqui e agora (“amnésia” pelo passado); para as incongruências; para a urgência (“imediatamente”); para a autorreferência.

Preocupações resultantes

Domínio e controle do espaço, dos objetos e das pessoas; posicionar-se e entrar em ação direta; corrigir as “injustiças” (revanche) e proteger os mais fracos; ser assertivo e abertamente bravo (o movimento contrário); estabelecer contato e entrar em conflito; admirar a força; negação da própria fraqueza (desatenção em relação a ela) e da vulnerabilidade; criar intensidade na vida; raiva como proteção e representação de força e respeito.

Dificuldades produzidas para si mesmo

Exagero, antecipação, volume muito alto, muito tempo, a intensidade levando à exaustão, ao abuso de si mesmo, à rejeição e a outros comportamentos contraproducentes; negação do medo, da fraqueza e da vulnerabilidade, resultando em danos para si mesmo e para os outros; controle e dominação, levando possivelmente ao contra-ataque, a perda, anulação das próprias metas e problemas com a autoridade; confundir justiça com vingança; esquecer das virtudes da ternura, da dependência, da passividade, da sensibilidade.

Dificuldades produzidas para os outros

Sente-se a necessidade de se afastar por causa dos excessos e do controle; ressentir-se da intimidação e da intrusão (confrontação); sentir-se prejudicado e desrespeitado - prejudicado por aquele que mais o ama; vivenciar violações de "direitos e propriedade"; perceber a justiça mal direcionada como sendo vingança.

Bênçãos

Forte, poderoso, entusiasmo, intenso, determinado, corajoso, persistente, protetor dos outros, justo, amigável, verdadeiro, honesto, claro, direto, firme.

Estratégia básica para os Tipos 8

Ajudar o Tipo 8 a perceber a intensidade e a reduzir a impulsividade, apreciar as diferenças e a valorizar os opostos (fraqueza e vulnerabilidade); perceber e reduzir impacto causado nas pessoas.

Como os Tipos 8 podem se desenvolver

Ao meditar, permitir que a mente e o corpo se aquietem e voltem para o estado vazio quando a energia de expressão ressurgir; a cada hora, checar a energia e o impulso para agir, então respirar várias vezes para se equilibrar; todos os dias, prever e reavaliar seu impacto sobre os outros; perguntar às pessoas se você está sendo excessivo; manter as metas de longo prazo em mente: "quais as consequências deste comportamento"; defender a virtude no mundano, do suave, do moderado; praticar o adiamento das gratificações e do estímulo: acolher a monotonia e o medo; permitindo o aparecimento da vulnerabilidade, da fraqueza, da inocência; utilizar situações desfavoráveis como um ponto de partida para criar compromissos e chegar a soluções do tipo "ganha-ganha".

Como as pessoas podem ajudar os Tipos 8

Encorajar o Tipo 8 no seu desenvolvimento, por exemplo, aceitar a própria vulnerabilidade e fraqueza, perceber seu impacto no ambiente, reduzir excessos e impulsividade; ficar firme, contudo flexível; dar feedback ao Tipo 8 sobre o seu impacto e intimidação; ser franco; mostrando-lhe a virtude da passividade e da aceitação.

DINÂMICAS DE CRESCIMENTO DO **TIPO 8**

“

OBSERVAÇÃO DE SI: PONHA A SUA ATENÇÃO NISSO:

- Observe a sua tendência a entrar em ação. O que está por trás disso? O que pode acontecer se você não conseguir avançar da maneira que deseja? Quão difícil é desacelerar?
- Observe sua tendência de ser impulsivo. Observe qualquer impaciência que aparece e que alimenta sua impulsividade. Observe o que faz com que você seja impaciente e reativo.
- Observe qualquer raiva ou agressividade que surja. Permita-se aprender a observar mais. O que causa isso, com que rapidez isso surge e como você lida com isso.
- O que está por trás do seu desejo de controlar tudo e ter voz para tudo? O que acontece quando as coisas estão além do seu controle? Como você reage?
- Observe sua tendência a ser excessivo naquilo que você faz, sente ou consome. Até que ponto é fácil ou difícil para você modular a intensidade e o excesso?
- Você consegue ter uma leitura exata do impacto que você causa nas pessoas? Você sempre tem o impacto desejado? Se não, o que acontece?
- Você é ciente quanto a sua vulnerabilidade? Se não, qual a dificuldade de ficar em contato com isso? Em quais circunstâncias você fica em contato com ela? Você consegue falar sobre suas vulnerabilidades para outras pessoas?

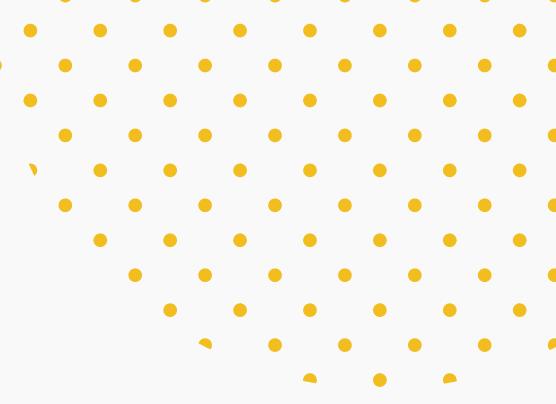
PONTOS CEGOS DO TIPO 8

“

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

- Sua vulnerabilidade, fraqueza, limitações e fragilidade. Tipo 8 muitas vezes nega completamente os sentimentos de vulnerabilidade e concentra-se em ser forte e poderoso, para manter afastadas quaisquer emoções vulneráveis. É crucial para o Tipo 8 se conscientizar de suas fraquezas, por muitas razões: 1) elas são parte da verdade daquilo que você sente e quem você é. 2) elas dão equilíbrio a sua força. 3) elas tornam você mais acessível às pessoas, 4) elas permitem que você se conecte mais e mais profundamente com as pessoas.
- O valor de desacelerar e pensar nas coisas. Tipo 8 pode causar grandes problemas quando não é capaz de identificar casos em que é melhor parar e pensar do que agir sem pensar.
- O impacto nas pessoas. Tipo 8 pode melhorar sua capacidade de trabalhar com as pessoas, quando está aberto a aprender mais sobre como elas o afeta. Tipo 8 costuma julgar mal o seu impacto porque concentra sua atenção em fazer o que querem fazer, indo contra de como isso pode afetar as pessoas.
- Quanta força é realmente necessária para uma tarefa específica. O Tipo 8 às vezes aplica mais força daquela que é necessária. Pode ser muito bom aprender quando um leve toque pode ser mais eficiente.
- Seu impulso de proteger pessoas é uma projecção de sua vulnerabilidade e uma forma de abordá-la à distância. O desejo de proteger pessoas pode ser uma qualidade altamente positiva em Tipo 8s, também serve para ajudá-los a mascarar sua própria vulnerabilidade. Isso acontece quando protege quaisquer sentimentos subterrâneos de “fraqueza” que possa ter. Por isso, é bom para o Tipo 8 perceber que o desejo de proteger pessoas pode significar a necessidade de atender suas próprias vulnerabilidades ocultas.

DESCRIÇÃO DO **TIPO 9**



“

PERSONALIDADE
PAIXÃO: PREGUIÇA

ESSÊNCIA

VIRTUDE: AÇÃO CERTA

MECANISMO DE DEFESA:
NARCOTIZAÇÃO



Proposição Básica

O estado original de êxtase do Amor incondicional e da união, lugar onde todos nós viemos vai para o segundo plano em um mundo em que você percebe tirar a sua importância ou que exige que você se misture com outros. Consequentemente, você passa a acreditar que pode obter a sensação de pertencimento e de conforto por atender as necessidades das pessoas e por se fundir a elas e também por dispersar energia com coisas que não são do seu interesse. Ao mesmo tempo, você desenvolve a inércia (esquecimento de si mesmo) sobre suas próprias prioridades, desejos e preferências. A atenção vai para os outros e as demandas do ambiente recaem sobre você.

Para onde vai a atenção

Para o ambiente, se espalha e se difunde com o que é secundário, não essencial; para evitar desconforto; para agradar as pessoas; para os detalhes e a segurança; para o sentir (sensorialmente) e fundir-se com outros, para a situação que se apresenta no momento; para um lugar exterior de controle (passividade); para a referência dos outros.

Preocupações resultantes

Agradar e se sensibilizar com os outros, leva a uma dificuldade de dizer não e assumir uma posição; manter a vida confortável e familiar (harmonizar); muitos detalhes e pensamentos igualmente convincentes e concorrentes entre si (substituindo o essencial pelo não importante); retenção da própria energia e da raiva; resistir à influência do ambiente; querer previsibilidade e segurança.

Dificuldades produzidas para si mesmo

Seguir, ir com os outros e, mais tarde, ressentir-se e resistir a isto; esquecer de si mesmo (indolência e negligência em relação a si mesmo); fazer aquilo que torna a vida mais confortável, não aquilo que é importante, às vezes, sem saber o que é importante para si mesmo (narcotização); conter energia, especialmente a expressão de raiva; perder oportunidades por protelar enquanto decide; depreciar-se.

Dificuldades produzidas para os outros

Quando percebem a agressividade passiva e teimosia do Tipo 9; enxergar o Tipo 9 com alguém que perde o ponto, não identifica o que é importante; dispersão de energia e foco em fazer com que “tudo” seja igualmente importante, esquecendo-se das suas reais necessidades; O Tipo 9 dá o que ele quer, não o que querem e não o que ele não quer; o Tipo 9, parece concordar, quando na verdade não concordou; sentir-se frustrado pelos Tipos 9 quando são dominados pelo conforto.

Bênçãos

Atencioso com os outros, disposto a doar, empático, adaptável, complacente, disposto a ajudar e apoiar, participativo, leal, perceptivo, estável, acalma os outros, receptivo, geralmente não julgador.

Estratégia básica para os Tipos 9

Ajudar o Tipo 9 a prestar atenção em si mesmo e em suas próprias necessidades, determinar prioridades, entrar em ação e acolher o desconforto e as mudanças.

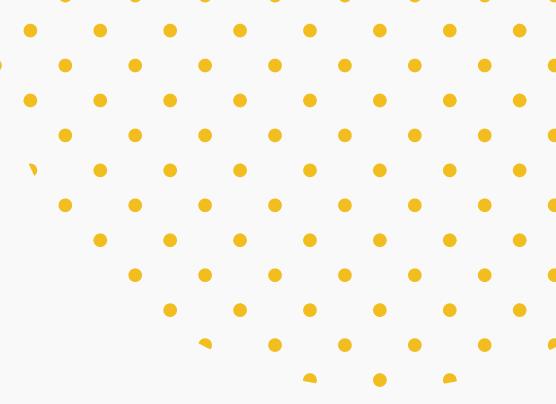
Como os Tipos 9 podem se ajudar

Ao meditar, perceber a mente se dispersando com muitas coisas diferentes e para os outros, para longe de si mesmo; adotar uma prática diária e prever o que é importante para si e revisar como desempenharei esta prática; utilizar a resistência/raiva/teimosia para ir de encontro ao que foi perdido e o que é importante para si; reenquadrar a vida analisando “quem e o que”, não apenas “o que”; criar planos de ação com intervalos de tempo definidos; acolher mudanças e desafiar o desconforto associado às mudanças; adotar opinião pessoal sobre os assuntos; perceber os próprios sentimentos que precedem a mudança da atenção movimentos compensatórios: comida, televisão; manter-se determinado em relação às próprias metas.

Como as pessoas podem ajudar os Tipos 9

Encorajar e reforçar o Tipo 9 quanto ao seu desenvolvimento, por exemplo, assumir um posicionamento ao fazer com que o “eu” e as próprias necessidades sejam importantes, acolher às mudanças e o desconforto; oferecer ao Tipo 9 um ambiente encorajador para entrar em ação e acessar a raiva; perguntar ao Tipo 9 quais são seus desejos e necessidades; ajudar o Tipo 9 a manter o seu próprio foco e os seus limites.

DINÂMICAS DE CRESCIMENTO DO **TIPO 9**

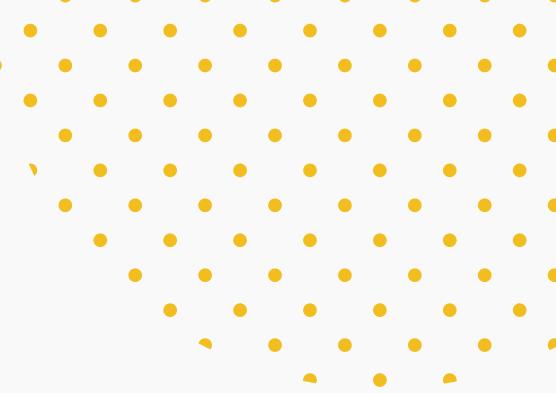


“

OBSERVAÇÃO DE SI: PONHA A SUA ATENÇÃO NISSO:

- Observe a maneira como você presta mais atenção nas pessoas e em suas agendas do que em você e na sua agenda. Observe se você coloca as pessoas à frente de você mesmo. Perceba os sentimentos que aparecem quando você se coloca em último lugar.
 - Preste atenção como você expressa raiva. O que irrita você e como você responde a essa irritação? Como você registra sua raiva? Em que circunstâncias você consegue ser legítimo com a expressão da raiva?
 - Observe qualquer comportamento em que você reage com a agressividade passiva. Você pode tornar sua raiva mais consciente, de modo que possa enxergar as coisas que você faz por raiva sem expressá-la diretamente.
 - Perceba a sua tendência em pensar que sua opinião não será levada em consideração. Observe se você se abstém de oferecer informações e opiniões porque acredita que não será ouvido. Observe quaisquer consequências relacionadas a esse tipo de retenção.
 - Observe quão fácil ou difícil é tomar uma decisão. O que acontece quando você se esforça para decidir? Alguns tipos de decisões são mais fáceis do que outros? Em que condições é difícil para você saber o que quer? Como você reage quando não sabe o que quer?
 - Observe se o seu desconforto em atrair a atenção leva você à não ficar totalmente conectado com o seu poder. Preste atenção a quaisquer impactos de sua modéstia excessiva na sua capacidade de liderar.
- 

PONTOS CEGOS DO TIPO 9



“

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

- Como o desejo pela harmonia pode levar ao conflito. Quando você não toma uma posição firme ou expressa uma opinião clara, você pode criar desarmonia porque não consegue lidar com os desacordos naturais que ocorrem quando as pessoas trabalham juntas. Quando as pessoas não sabem o que você pensa, é difícil para elas obterem a clareza necessária para seguirem em frente.
- Sua falta de clareza na comunicação com as pessoas. Seu desejo de manter a paz e permanecer positivo pode levar você a reter informações importantes ou a não ser claro ao dar instruções ou feedback. Seu desejo de evitar conflitos e tensões pode levar você a pensar que é melhor permanecer positivo, mesmo quando precisa ser claro sobre críticas construtivas para melhorar as coisas.
- Seu próprio estresse. Se você for um Tipo 9, você pode falar para você mesmo: "Eu estou bem", quando na verdade não está. Você pode acreditar que precisa estar "bem" para as pessoas. Mas o não reconhecimento quando você não está bem não ajuda você ou as pessoas e isso pode levar a grandes problemas no trabalho.



- Sua própria agenda. O que você quer. Se você for um Tipo 9, pode não ocorrer que você tem desejos e prioridades como todo mundo. Perceba que a capacidade de atender as necessidades das pessoas em detrimento das suas, na verdade não é bom para ninguém. Isso o ajudará a perguntar para você mesmo aquilo que deseja e mesmo se resposta for “eu não sei” continue a perguntar com muita compaixão. Você acabará aprendendo a se conectar com os desejos que você colocou para dormir como estratégia para se relacionar com as pessoas.
- Sua raiva e o comportamento passivo-agressivo. Tipo 9 tende a ser cego em relação a sua própria raiva, que muitas vezes o leva a expressar a raiva que não sentem ou reconhecem de maneira indireta e disfarçada. Quanto mais ciente e receptivo a sua raiva, menos problemas serão criados para si mesmo ao resistir passivamente às pessoas como uma maneira de descarregar seus sentimentos de raiva.
- Sua própria necessidade de reconhecimento e apoio das pessoas. O desconforto do Tipo 9 em obter atenção, seja positivo ou negativo, pode significar que menospreza sua própria necessidade de ser reconhecido por suas contribuições e conquistas. Se você não aprender a ser receptivo aos elogios das pessoas, pode ficar preso a um problema no qual desvia os feedbacks positivos. Tipo 9 precisa saber que é valorizado para fazer bem o seu trabalho e manter a moral elevada.



A JORNADA DO **AUTOCONHECIMENTO** • COM ENEAGRAMA

@EDUBARRETO.ENEAGRAMA