

MATERIAL DE APOIO

AULA 4

A JORNADA DO **AUTOCONHECIMENTO** ● COM ENEAGRAMA

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

EDUARDO BARRETO



DESCRIÇÃO DO **TIPO 1**

“

PERSONALIDADE

PAIXÃO: IRA

ESSÊNCIA

VIRTUDE: SERENIDADE

**MECANISMO DE DEFESA:
REATIVIDADE**



Proposição básica

O estado original indivisível da Perfeição em tudo em qualquer tempo vai para o segundo plano em um mundo em que você percebe que julga e pune o mau comportamento e os impulsos. Em consequência disso; você passa a acreditar que pode obter reconhecimento (amor) se for bom; se corrigir o erro e atender as exigências de uma mente crítica. Ao mesmo tempo, você desenvolve o ressentimento e reprime a raiva/culpa relacionada ao impulso, ao mau comportamento e àquilo que se julga errado. A atenção vai naturalmente para o erro a ser corrigido.

Para Onde Vai a Atenção

O foco vai para aquilo que está errado e que precisa ser corrigido; para os padrões internos, para as críticas externas e distanciamento do prazer; para a comparação de si mesmo com os outros e para o auto monitoramento constante.

Preocupações Resultantes

Fazer as coisas de maneira correta, escapando, assim, da acusação e da culpa; comportando-se de forma responsável e independente; ficar ansioso e preocupado em "fazer da forma correta", postergando a entrega de algo até que saia da forma correta; atender ao crítico interno (impostor) e preocupando-se com a crítica externa; contendo a raiva de si pelos próprios erros; que, se não for contida, pode se reverter justamente contra os outros; suprimir necessidades pessoais e prazer por medo de que as comportas se abram, liberando os impulsos "mais obscuros"; comparar-se com os outros para chegar à uma posição moralmente superior.

Dificuldades produzidas para si mesmo

Constante presença de críticas internas que afetam a autoestima, causando tensão, solidão, preocupação e prejudicando a ação; projeção da crítica para fora; adiamento do prazer; erupção do suprimido "lado negro" da agressão e da sexualidade; ser tragado pelo detalhe, prejudicando sua produtividade.

Dificuldades Produzidas para os outros

A crítica e a superioridade do Tipo 1 podem fazer o outro se sentir mal, rejeitado, inferior, na defensiva ou alienado; as pessoas ao redor sentem que estão sempre errados; sentem a força da ira e do controle contidos do Tipo 1; sentem-se magoados / punidos pela mente crítica severa do Tipo 1; ter a experiência de que o perfeccionismo seja algo inatingível, “pegação de pé” e redução do prazer.

Bênçãos

Esforço, ação correta, honestidade, responsabilidade, preocupação com a melhoria, diligência, idealismo, altos padrões, autoconfiança, dedicação.

Estratégia Básica para os Tipos 1

Observe e reduza o domínio da mente crítica; avance para a apreciação do erro como diferença e aceitação e a integração do “lado obscuro”.

Como os Tipos 1 podem se desenvolver

Em meditação, perceber a mente indo para aquilo que está errado ou para a tensão associada a isso; reconhecer as diferenças; perceber a mente crítica em ação; aceitar o “lado negro” e prazeres como desejos naturais; utilizar a raiva e a culpa como pistas para o julgamento sobre quem é o culpado e também como pistas para as necessidades reprimidas; perguntar se algum erro cometido é realmente grave; planejar atividades prazerosas e torná-las indispensáveis; cometer erros “inofensivos” de propósito e perceber o impacto em você; comparar os deveres com aquilo que é realmente desejável.

Como as pessoas podem ajudar o Tipo 1.

Encorajar o Tipo 1 em seu desenvolvimento, por exemplo, em ter mais prazer, em aceitar erros e diferenças, em separar a autoestima dos padrões internos, apoiar o Tipo 1 numa postura de não julgamento, ser responsável por suas próprias críticas e admitir seus erros, lembrar o Tipo 1 que é querido embora imperfeito, mostrar o que é positivo, lembrar que o objetivo é ser pleno e não perfeito.

DINÂMICAS DE CRESCIMENTO DO TIPO 1

“

OBSERVAÇÃO DE SI: PONHA A SUA ATENÇÃO NISSO:

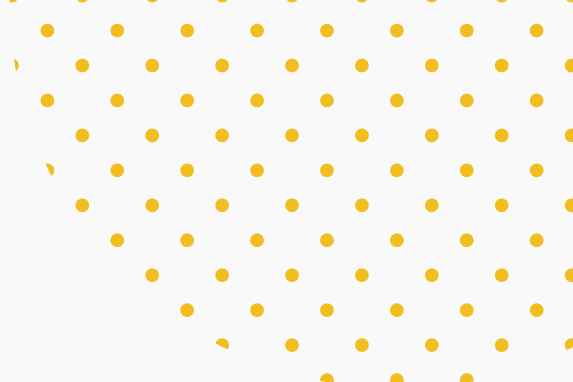

- Perceba sua exigência consigo mesmo. Numa relação custo/benefício, perceba quando os custos da autocrítica superam os benefícios.
- Perceba a sua raiva. Observe se a sua raiva aumenta quando você a julga, perceba se você empurra sua raiva para dentro e para baixo ou se você a racionaliza pelo fato de ser inadequado expressar a raiva. Observe o que acontece com seus sentimentos de raiva, caso tente suprimi-los ou expressá-los.
- Observe se você racionaliza sua raiva como sendo uma "raiva boa". Em quais circunstâncias você se apegua aos sentimentos de raiva simplesmente porque você pensa que está certo?
- Perceba como você se sente quando recebe um feedback positivo. É difícil de aceitar? Como você lida com elogios?
- Como líder, perceba o que o impede de delegar tarefas. Você confia nas pessoas o suficiente para a satisfação do seu padrão de exigência?
- Observe como você reage quando as coisas não estão perfeitas. Em que medida você pressiona a si mesmo e as pessoas para que tudo saia perfeito de acordo com a sua exigência, mesmo quando se sabe que muitas vezes é humanamente impossível atingir a perfeição?
- Como você se relaciona com regras, procedimentos e processos? O que acontece quando as pessoas infringem as regras ou operam fora dos procedimentos estabelecidos? Como você reage?

PONTOS CEGOS DO TIPO 1

“

VEJA O QUE VOCÊ TEM QUE
COMEÇAR A ENXERGAR.

- **Consciência da existência da raiva e o impacto que a expressão dela causa nas pessoas.** O Tipo 1 geralmente pensa: "Eu não estou bravo", mas ao mesmo tempo em que está pensando isso, sua mandíbula e todos os músculos do corpo estão enrijecidos ou se expressando num tom de voz carregado de irritação. Ter a percepção de como o Tipo 1 se defende contra o sentimento de raiva, pode ajudar no entendimento da raiva e canalizá-la para a produtividade, onde você não irá prejudicar sua eficiência e satisfação pelo trabalho.
- **Superar a crítica e o impacto sobre as pessoas.** Conscientização e controle do crítico interno o ajuda a ser menos sensível às críticas. Quando você critica outra pessoa, embora tenha a intenção de ajudá-la e apoiá-la, às vezes não percebe quanta raiva está sendo expressa junto com a ajuda e assim, muitas vezes acaba prejudicando as pessoas a quem pretende ajudar.
- **O lado negativo da autocrítica.** Tipo 1 acredita que precisa ser duro consigo mesmo para manter o seu padrão de correção e de perfeccionismo. No entanto, não percebe o dano que a autocrítica faz à sua autoconfiança quando "se mantém na linha", e assim acaba prejudicando sua visão do todo.

- 
- **A repressão de sentimentos e impulsos.** A pessoa do Tipo 1 costuma dizer que não sente muitas emoções. Tende a ser prático, pragmático e sensato. No entanto, a repressão de emoções e impulsos que acontecem naturalmente o impede de ficar em contato com o que sente e deseja.
 - **Rigidez e pensamento "apenas uma maneira correta".** A pessoa do Tipo 1 talvez não percebe que as pessoas percebem sua insistência tenaz "naquilo que é certo" a ser feito. É importante que o Tipo 1 se lembre que as pessoas enxergam as regras e os procedimentos de maneiras diferentes e que pode haver mais de um caminho "certo" para completar a tarefa. Estar aberto a se adaptar às pessoas pode criar relações positivas e produtivas.
 - **A necessidade de relaxar, de prazer, de brincadeiras e diversão.** O hábito de não reconhecer o valor do descanso e do relaxamento pode ser muito perigoso para o Tipo 1. Seu esforço para ser bom e provar seu valor pode leva-lo a trabalhar em demasia e colocar muita pressão sobre si mesmo.
- 



DESCRIÇÃO DO **TIPO 2**

“

PERSONALIDADE

PAIXÃO: ORGULHO

ESSÊNCIA

VIRTUDE: HUMILDADE

**MECANISMO DE DEFESA:
REPRESSÃO**



Proposição Básica.

O estado original indivisível da Liberdade em que as necessidades são satisfeitas de acordo com uma Vontade Universal vai para o segundo plano num mundo que você percebe que funciona na base do “é dando que se recebe”. Em consequência disso, você passa a acreditar que pode obter amor e suprir suas necessidades pessoais dando de si mesmo aos outros naquilo que eles querem / precisam na esperança de que eles possam retribuir. Ao mesmo tempo, você desenvolve o orgulho por saber o que as pessoas precisam, melhor do que elas próprias. A atenção naturalmente vai para as necessidades e desejos das pessoas.

Para onde vai a atenção.

O foco seletivo vai para as necessidades/desejos das pessoas, especialmente para as pessoas significativas (eleitas); para os sentimentos; para a parceria de experiências; para se modelar para atender as necessidades das pessoas; para o presente e o futuro; para referenciar a própria ação baseada no comportamento dos outros.

Preocupações resultantes

Obter o reconhecimento e aprovação das pessoas significativas, por exemplo, conexão romântica; sentir-se importante nos relacionamentos, por meio da satisfação das necessidades das pessoas (orgulho); sentir as necessidades emocionais das pessoas e alterar, mudar e moldar o “eu” para satisfazer estas necessidades; criar sentimentos bons e evitar o conflito; perceber e desejar a falta de liberdade produzida por esse posicionamento, confusão, repressão, expressão indireta das próprias necessidades e dos “múltiplos eus” que se desenvolve com as pessoas.

Dificuldades produzidas para si mesmo

Foco exagerado nos relacionamentos, especialmente aqueles desafiadores, que acaba produzindo vulnerabilidade à rejeição e à perda; repressão e expressão indireta das necessidades reais pessoais que podem conduzir à explosão da emoção (raiva); manipulação das pessoas para satisfação das próprias necessidades; repressão completa das emoções (histeria, angústia, e reclamações somáticas); repressão e confusão relacionados ao “eu” verdadeiro – quem é o “eu” verdadeiro; questões de dependência (sentir-se controlado), e almejar a liberdade.

Dificuldades produzidas para as pessoas

Quando as pessoas percebem que o Tipo 2 doa para receber e que é calculista (ao reclamar e levando as pessoas a sentir culpa); ter a experiência da forte dependência do Tipo 2, isso pode levar ao desencantamento mais do que o deslumbre, o exagero no que tange a sentimentos e doação de si, tem a necessidade de saber se “sou realmente amada?”; ser excluído pelo Tipo 2 – e ser rebaixado em termos de relevância.

Bênçãos

Solícito e prestativo, generoso, romântico, sensível aos sentimentos, reconhecedor, apoiador, energético, exuberante (vívido), expressivo, voluntarioso e disposto.

Estratégia básica para os Tipos 2

Ajudar o Tipo 2 a se desenvolver; integrar e se apossar do verdadeiro “eu”; superar o vício de satisfazer as necessidades das pessoas eleitas como forma de ser amado e reconhecido.

Como os Tipos 2 podem se desenvolver

Em meditação, notar a atenção quando vai para fora, para sentir as necessidades das pessoas eleitas e os sentimentos associados que sejam relevantes para as pessoas; observar como se altera (adequar-se) para suprir as necessidades das pessoas; perguntar-se o que realmente deseja, o que realmente é importante para si (reconhecendo que isto pode gerar ansiedade); utilizar a raiva e histeria em crescimento como sinais dos próprios desejos reprimidos; observar a dependência em sentimentos fortes; praticar a consistência, separar o amor da armadilha da aprovação e da atenção, percebendo que para amar não é necessário alterar-se ou moldar-se o seu “eu”(reenquadrar), passar mais tempo sozinho, desenvolver atividades independentes, reivindicar sua própria visão.

Como as pessoas podem ajudar os Tipos 2

Encorajando o reconhecimento de si mesmo de maneira separada da doação, conquistar sua própria voz, manter-se constante, evitar tornar-se a maravilha e ser seduzida pelo ato de doar, busca da firmeza, prestar atenção às necessidades reais do Tipo 2.

DINÂMICAS DE CRESCIMENTO DO TIPO 2

“

OBSERVAÇÃO DE SI: PONHA A SUA ATENÇÃO NISSO:



- Observe como o hábito de atender às necessidades das pessoas pode ir além da simples generosidade e tornar-se excessivo e até intrusivo. Qual a razão de se conectar às necessidades e sentimentos das pessoas? Qual é a percepção real a respeito de seus sentimentos e necessidades?
- Perceba sua conexão com suas emoções: Em quais situações você tem maior ou menor consciência do que está sentindo? Quais sentimentos você sente com mais ou com menos frequência?
- Perceba quando você está mais envolvido com os sentimentos e necessidades das pessoas em detrimento de seus próprios necessidades.
- Você se sente confortável pedindo ajuda? O que acontece quando você precisa de ajuda, mas não consegue pedir?
- Perceba como você precisa que as pessoas gostem de você e as consequências disso. Observe as coisas que você faz para garantir que as pessoas pensem que você é imprescindível. Observe o que acontece quando você não tem certeza se alguém gosta de você ou não. O que acontece quando você percebe que alguém não está feliz com você?
- Observe, o quanto que você se adapta às pessoas para atendê-las e como isso faz você perder contato com quem você é e com aquilo que você necessita.
- Observe o que acontece quando você quer dizer "não", mas, no final, acaba dizendo "sim". Quais pensamentos e sentimentos estão por trás disso? Você se sente confortável dizendo "não"?

PONTOS CEGOS DO TIPO 2

“

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

- Dar para receber e como o doar está relacionado ao controle. O Tipo 2 geralmente pensa que doa de maneira generosa e altruísta, sem esperar nada em troca. Embora isso seja verdadeiro com muita frequência, às vezes o Tipo 2 doa como uma estratégia para que as pessoas gostem dele, para obter algo que necessita ou para exercer o controle. Muitos representante do Tipo 2 podem não estar cientes de que a negação de suas próprias necessidades pode motivar o seu hábito de oferecer de ajuda e de apoio. Especialmente quando receber algo pode parecer estranho e desconfortável. É muito importante que o Tipo 2 esteja consciente das razões ocultas relacionadas a doar e ajudar, e assim aprender a pedir diretamente aquilo que necessita ou deseja.
- Manipular as situações para conseguir aquilo que deseja sem ter que pedir. Quando fazemos a descrição do Tipo 2, os representantes desse Tipo concordam com tudo até o ponto relacionado com a manipulação. Mas, se pensarmos na definição de "manipulação" pelo lado positivo, seria aquilo que acontece nos bastidores por conta de interesses. Essa palavra frequentemente descreve que o Tipo 2 pelo desejo de evitar a rejeição, tentam conseguir o que desejam de maneira indireta, orquestrando as situações para conseguir aquilo que deseja de maneira indireta.

- 
- O que você está sentindo e o que está precisando nesse momento. Tipo 2 geralmente perde contato com o que realmente sente, porque os sentimentos dos outros parecem mais importantes. O Dois pode ser muito emocional e também pode, inconscientemente, evitar que seus sentimentos estejam alinhados às pessoas. Quando o Dois nega suas necessidades em favor da comprovação do seu valor pela satisfação das necessidades de outras pessoas, suas necessidades inevitavelmente vazarão através do seu comportamento de maneiras que não conseguem enxergar. Isso pode levar as pessoas a perceber o Dois como necessitado e essa é a única coisa que um Dois não deseja expressar. Por isso, é bom que o Dois se concentre conscientemente em suas necessidades para evitar esse tipo de constrangimento.
 - Estar presente e as causas de tristeza ou raiva. O Tipo 2 pode não perceber como realmente se sente, porque naturalmente se inclina para o otimismo e o bom humor. A maioria das pessoas quer estar perto de pessoas que são otimistas e agradáveis, então o Dois se esforça para ser apenas isso. No entanto, sua alegria exterior muitas vezes abriga sentimentos de tristeza e pode sentir-se deprimido porque as pessoas podem não o considerar tão alto em estima como ele gostaria ou pode acreditar que as pessoas o apreciam por aquilo que doa e não pelo que a pessoa é. Além disso, o Dois pode se esgotar quando doa em demasia e fica ressentido porque as pessoas não cuidam dele da mesma maneira em que foram cuidados por ele.
 - Dependência das pessoas. O Dois gosta de acreditar que não precisa das pessoas como as pessoas precisam dele. E, embora isso possa ser verdade até certo ponto, também representa a maneira como o Dois mente para si mesmos. Todos nós precisamos de outras pessoas, mas como o Dois, pelo histórico, pode ter se sentido ferido por pessoas de quem dependia, prefere acreditar que não precisa da ajuda de ninguém.
 - Ponto cego: orgulho e lisonja. O Dois geralmente não reconhece a maneira pela qual precisa se enxergar como melhor do que realmente é para impressionar e atrair as pessoas ou o modo como se sente mal consigo mesmo quando deixa de impressionar e atrair as pessoas. Possui uma espécie de falso orgulho sobre tudo aquilo que pode fazer e passa para as pessoas uma imagem inflada e pode se sentir humilhado quando a “bolha de sabão” é estourada.
- 

A JORNADA DO
AUTOCONHECIMENTO
● COM ENEAGRAMA

@EDUBARRETO.ENEAGRAMA