

# *Eneagrama*

*Navegando Por Águas Mais Profundas*



*Sergio Carvalho*

INSTRUTOR

**“Ide por águas mais profundas!”**

(Lc 5, 8)



**Aprofunda o conhecimento de ti, de quem  
tu és, da tua essência!**



**John Locke**

(Filósofo Inglês, 1632/1704)

**“O homem nasce como  
uma folha em branco.”**

**“Imagem e semelhança de Deus”**

(Gn 1, 26-28)



# “Frutos do Espírito Santo”

(Gl 5, 20)

Paz, Generosidade, Humildade, Amor, Equilíbrio



Bondade, Fé, Alegria, Paciência.

Chegamos “essência”.



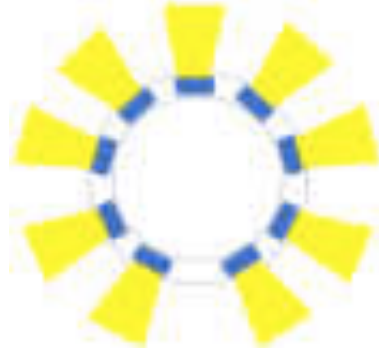
Porém, na primeira infância, passamos a enxergar o mundo de um modo particular...



... quase sempre por meio de percepções inconscientes, as quais passam a moldar nossos padrões de comportamento.



Criamos mecanismos de defesa, a fim de sobrevivermos ao mundo (conforme o percebemos), e passamos a enxergar o mundo por uma determinada “janela”.



E assim, criamos traços de comportamento que, reunidos, costumamos chamar de “personalidade”.

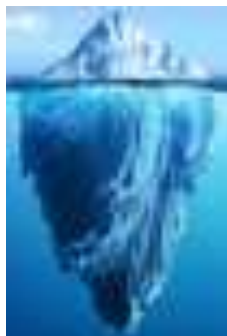
## **E o que vem a ser o Eneagrama?**

É um conhecimento antigo, abraçado pela Psicologia Moderna nos últimos 70 anos...



...considerado atualmente uma das mais perfeitas e precisas ferramentas de autoconhecimento do mundo.

O Eneagrama revela não apenas nossos comportamentos, mas também as nossas motivações.



## Objetivo do Eneagrama:

Identificar o meu padrão inconsciente, para depois aprender a superá-lo.

Em outras palavras:

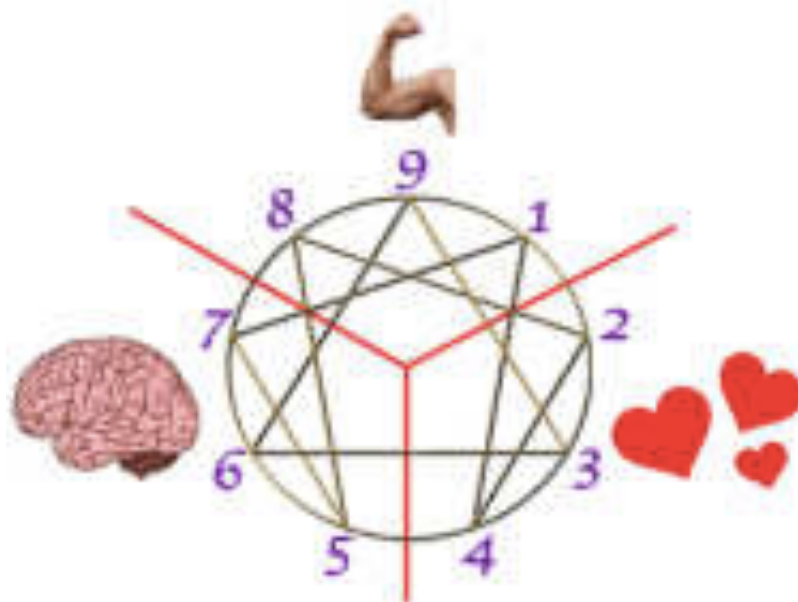
Saber como que estou *identificado inconscientemente*, para depois poder me *desidentificar conscientemente!*

O Símbolo do Eneagrama



O ser humano é um ser triádico:

### Instinto



Racionalidade

Sentimento



## **Energia Predominante 8 (EP8) O “Convite da Raiva”**

### **Principais Características Comportamentais**

Forte / Dominador / Assertivo / Confrontador /  
Determinado / Seguro de Si / Decidido / Controlador

Não teme disputas / Entra em conflitos naturalmente

Comunicação direta e intimidadora, muitas vezes  
interpretada como agressiva ou crítica.

Conecta-se por competição, desafios, conflitos.

Leva as pessoas além da sua zona de conforto.

Vibra quando faz o impossível e contraria as probabilidades.

Sente alta ansiedade quando as coisas não saem como ele  
quer.

Fica surpreso pelo fato de os outros se magoarem.

É impaciente com os sentimentos alheios e estilos diferentes  
dos outros.

Sente raiva quando os outros não o seguem.

## **Pensamentos Comuns a Quem Vive o Convite da Raiva:**



“Se eu trabalhar bastante, vou controlar a situação para que tudo corra como eu quero”.

“Ou estou no controle, ou fora de controle!”

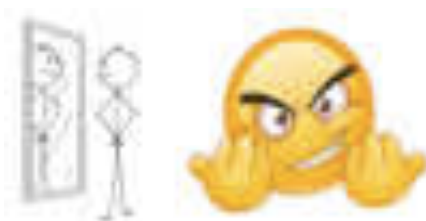
“Os outros esperam que eu assuma o controle! Estou lhes fazendo um grande favor!”

“Ninguém manda em mim, nem me diz o que devo fazer!”

## **Minha Motivação:**

Ter poder e controle sobre o mundo à minha volta.

## **Minha Autoimagem:**



“Sou forte!”

## Minha Essência:

Magnânimo / Forte senso de verdade e de justiça / Seguro de si

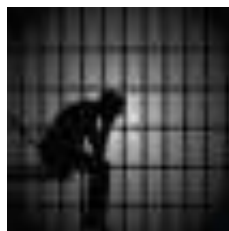
Paciente / Respeita a vulnerabilidade dos outros.

Aceita as próprias fraquezas e manifesta os seus sentimentos.

Interessado nas pessoas, sobretudo nas que mais precisam de sua força.

Não tem mais medo de demonstrar ternura e amor.

## Algumas Crenças Limitantes:



Só sobreviverei se expressar a minha força explicitamente.

Se eu não for duro com o mundo, o mundo será duro comigo.

Preciso estar no pleno controle de tudo e de todos.







## **Energia Predominante 9 (EP9) O “Convite da Paz”**

### **Principais Características Comportamentais**

Pacífico / Receptivo / Meigo / Descomplicado / Bom gênio  
Passivo / Bom coração / De fácil convívio

Foge de tarefas e conflitos difíceis e desagradáveis.

Na ânsia de evitar conflitos, pode ser complacente demais.

Tem imensa dificuldade em dizer “não”, preferindo quase sempre um “pode ser” ou um “tanto faz”.

Procrastina as tarefas desagradáveis.

Troca o principal pelo secundário e perde-se em rotinas e hábitos reconfortantes.

Sente alta ansiedade pelo que foi evitado ou procrastinado.

Tenta permanecer em equilíbrio.

Tem medo de que a paz conquistada venha a ser interrompida.

Anestesia a raiva e o ressentimento.

## **Pensamentos Comuns a Quem Vive o Convite da Paz:**



“Isso é muito desagradável. Talvez, se eu deixar de lado, o problema se resolva sozinho.”

“Se eu entrar em conflito com os outros, posso perder minha ligação com eles.”

“Se eu cuidar disso agora, vou magoar alguém. Prefiro não fazer.”

“Prefiro fazer as coisas do jeito que alguém gosta, a criar uma confusão.”

## **Minha Motivação:**

Evitar conflitos. Sobretudo, conflitos internos.

## **Minha Autoimagem:**



“Estou satisfeito!”

## Minha Essência:

Harmonioso / Diplomata / Pacificador

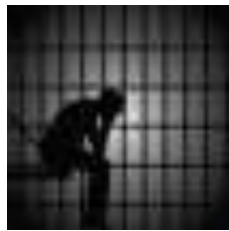
Paciente / Conciliador / Acolhedor / Bom líder

Tem o dom da franqueza, sem magoar.

Valoriza-se e é capaz de manifestar seus desacordos.

Aprendeu a não fugir dos seus conflitos.

## Algumas Crenças Limitantes:



Só serei aceito se for aquiescente.

Sou insignificante e não merecedor de me reconhecer ou ter minha própria identidade.

Os outros podem decidir tudo por mim.





## **Energia Predominante 1 (EP1) O “Convite do Perfeccionismo”**

### **Principais Características Comportamentais**

Perfeccionista / Metódico / Pontual / Organizado  
Exigente / Irritável / Meticuloso

Altamente crítico de si e dos outros, mas sensível a críticas.

Trabalha muitíssimo para compensar a negligência alheia.

Senso claríssimo do que é certo e do que é errado.

Sempre luta para melhorar as coisas, mas tem medo de errar.

Tem problemas com impaciência e com raiva reprimida.

Forte necessidade de autocontrole e autocontenção.

Frustração e decepção consigo mesmo e com os outros, por não alcançar os altos padrões.

Angústia e medo de os outros estragarem a ordem e o equilíbrio que ele criou.

Comunicação em tons sarcásticos ou hipócritas.

Evita expressões públicas de raiva.

## Pensamentos Comuns a Quem Vive o Convite do Perfeccionismo:



“O certo é certo, e o errado é errado. Eu sei o jeito certo. Os outros costumam ter padrões vagos.”

“Se não consegue fazer com perfeição, melhor não fazer.”

“Preciso ser mais organizado e metódico do que os outros, para as coisas sejam feitas.”

“Odeio erros!”

### Minha Motivação:

Ser correto e provar que sou bom.

### Minha Autoimagem:



“Estou sempre certo!”

# Minha Essência:

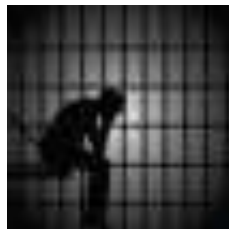
Idealista / Honesto / Reformador

Descontraído / Consciente / Responsável / Perseverante / Sereno

Admite seus erros e perdoa-se.

Sempre buscando, quer crescer, ser mais, ser melhor.

## Algumas Crenças Limitantes:



Só serei aceito e respeitado se eu for perfeito.

Não posso ser leve, preciso viver a perfeição.

Só existe um jeito certo de ser e de fazer as coisas.

Todas as outras pessoas são relapsas e descansadas. Tenho que assumir tudo, não posso deixar nada a cargo delas.





## **Energia Predominante 2 (EP2)** **O “Convite da Generosidade”**

### **Principais Características Comportamentais**

Prestativo / Atencioso / Generoso / Empático / Afetuoso  
Elogioso / Bajulador

Tem dificuldade de cuidar de si.

Coloca as necessidades alheias em primeiro lugar.

Tem forte necessidade de ser amado, e tenta conseguir isso ajudando, agradando, resgatando ou elogiando as pessoas.

Precisa sempre se certificar da aceitação e da afeição dos outros.

Não consegue expressar as próprias necessidades de maneira aberta.

Tem medo de que insistir nas próprias necessidades vá afastar os outros.

São profundamente ressentidas da ingratidão alheia.

Tem orgulho de poder ajudar o outro como ninguém mais conseguiria.

## Pensamentos Comuns a Quem Vive o Convite da Generosidade:



“Para ser bom, devo colocar as necessidades dos outros à frente das minhas.”

“Posso fazer qualquer pessoa gostar de mim.”

“Me incomodo quando as pessoas não reparam ou não ligam para o que fiz por elas. São egoístas e ingratas.”

“Se eu não salvar as pessoas, quem vai salvá-las?”

### Minha Motivação:

Ser querido e prestativo. Tornar-me indispensável!

### Minha Autoimagem:



“Eu ajudo!”



## Minha Essência:

Compassivo / Simples / Responsável

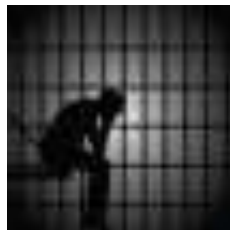
Caloroso / Empático / Humilde / Cuidadoso

Cheio de emoção.

Capaz de uma generosidade gratuita e incondicional.

Aprendeu a perceber as próprias necessidades e a cuidar de si.

## Algumas Crenças Limitantes:



Só serei amado na medida da minha doação aos outros.

Preciso salvar as outras pessoas.

Os outros precisam de mim, mas eu mesmo não preciso de ajuda nenhuma.





## **Energia Predominante 3 (EP3) O “Convite do Exibicionismo”**

### **Principais Características Comportamentais**

Movido pelo sucesso / Ambicioso / Encantador / Competitivo /  
Realizador / Adaptável / Workaholic

Preocupa-se com o que os outros pensam a seu respeito.

Valoriza a imagem e o status.

Altamente concentrado em sucesso externo.

Adapta a personalidade para encaixar no que seria mais  
impressionante para os outros.

Orientado em objetivos e com traços de vício em trabalho.

Mais dedicado a aperfeiçoar a imagem pública do que à  
introspecção.

Bom em disfarçar inseguranças e em mostrar uma imagem positiva.

Perda de contato com necessidades emocionais e de relacionamento  
mais profundas.

Precisa sentir-se bem-sucedido: isso é o que importa.

Não gosta de insistir em sentimentos por muito tempo: eles o  
distraem da realização de objetivos.

Pode ter medo de intimidade, o que permitiria aos outros verem as  
suas imperfeições.

## Pensamentos Comuns a Quem Vive o Convite do Exibicionismo:



“Posso ser qualquer coisa que queira, mas preciso ser o melhor no que faço.”

“As emoções atrapalham meu desempenho. Preciso ter foco na ação.”

“Sou valioso enquanto for bem-sucedido e os outros pensarem bem de mim.”

“Se não posso ser excelente, nem vou me dar ao trabalho.”

### Minha Motivação:

Ser visto. Ter atenção e aplauso. Aparecer.

### Minha Autoimagem:



“Tenho sucesso!”

## Minha Essência:

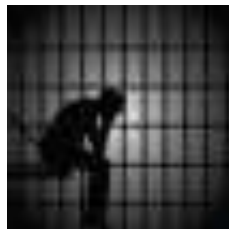
Entusiasmado / Positivo / Confiante

Inspirador / Genuíno / Atraente / Competente / Produtivo

Trabalha muito bem em equipe, e tem o dom de unir o grupo.

Aprendeu a perceber seus sentimentos e sabe lidar com eles.

## Algumas Crenças Limitantes:



Só serei respeitado e valorizado se demonstrar sucesso.

Meu valor está atrelado aos meus resultados e à imagem de sucesso que eu transmitir.

Sentimentos atrapalham a minha performance. Preciso anular meu lado emocional.





## **Energia Predominante 4 (EP4) O “Convite da Sensibilidade”**

### **Principais Características Comportamentais**

Sensível / Introspectivo / Reservado / Autocomplacente  
Melancólico / Temperamental / Dramático

Sente-se vulnerável e cheio de defeitos.

Vive a alegria de estar triste.

Foco extremo em sentimentos dolorosos.

Tende a remoer sentimentos negativos por muito tempo.

Se sente sozinho e solitário, mesmo quando perto da família ou dos amigos.

Recebe atenção tendo problemas emocionais ou sendo temperamental.

Enfatiza a inveja e comparações negativas.

Cria expectativas exageradas e tem uma visão romântica da vida.

Precisa sentir-se bem-sucedido: isso é o que importa.

Quer ser diferente, fugir da vulgaridade e do lugar comum.

Ênfase extrema naquilo que falta, e não no que já foi conquistado.

Muito ligado às coisas do passado, que não tem mais no presente.

Quando as coisas ficam difíceis, quer desmoronar e desistir.

Tem alma de artista e naturalmente expressa seus sentimentos pela arte.

## Pensamentos Comuns a Quem Vive o Convite da Sensibilidade:



“Sou o que sinto, mas ninguém me entende.”

“Pobre de mim! Coisas terríveis sempre me acontecem!”

“Eu talvez tenha desvantagem ou defeitos únicos.”

“Queria que alguém me salvasse dessa terrível confusão.”

### Minha Motivação:

Viver emoções fortes e intensas, e ser original.

### Minha Autoimagem:



“Sou diferente!”

# Minha Essência:

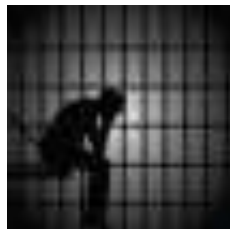
Original / Criativo / Sensível

Artista / Vive o presente / Aceita o que tem / Vive intensamente

Transforma e expressa a beleza de forma criativa.

Abriu mão de expectativas exageradas.

## Algumas Crenças Limitantes:



Só serei amado se reconhecerem a minha dor.

Sou infeliz agora, e nunca mais serei feliz como já fui um dia.

Todas as outras pessoas têm mais do que eu.

Os outros merecem mais e são mais felizes do que eu.





## **Energia Predominante 5 (EP5) O “Convite do Isolamento”**

### **Principais Características Comportamentais**

Observador / Pensativo / Concentrado / Curioso / Distante  
Reservado / Econômico

Intelectualmente arrogante aos olhos alheios.

Possui mente intensa e ativa.

Prefere observar o mundo que o cerca e analisar de longe.

É reservado, e não deixa muitas pessoas conhecerem os seus pensamentos mais profundos.

Em geral, mostra os sentimentos por meio da paixão pelas ideias.

Ansioso para preservar tempo pessoal, energia e recursos contra invasões.

Frustrado pelos outros serem emocionais e irracionais.

Pode perder a noção do tempo, graças à intensa concentração.

Tenta dominar o medo pela compreensão do mundo.

Tendência forte para ceticismo e debate.

Se sente diferente, sozinho e incompreendido.



## Pensamentos Comuns a Quem Vive o Convite do Isolamento:



“O que mais valorizo é sabedoria, entendimento e discernimento.”

“As necessidades e emoções alheias atrapalham os meus projetos. Preciso eliminar invasões.”

“Meu valor próprio está ligado a dominar sabedoria e competência.”

“Muitas pessoas são tão irracionais e medíocres no que pensam.”

## Minha Motivação:

Garantir autonomia e privacidade.

## Minha Autoimagem:



“Eu percebo!”

# Minha Essência:

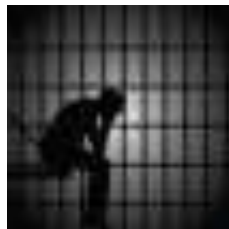
Filósofo / Perspicaz / Pensador

Paciente / Bom ouvinte / Honesto / Tolerante

Permanece calmo em crise.

Tem compaixão, compreensão e empatia.

# Algumas Crenças Limitantes:



Só terei autonomia se compreender tudo à minha volta.

As pessoas querem invadir o meu espaço.

É ruim expressar meus sentimentos.

O mundo é um lugar de escassez. Preciso economizar.





## **Energia Predominante 6 (EP6) O “Convite do Medo”**

### **Principais Características Comportamentais**

Desconfiado / Inseguro / Indeciso / Ansioso / Cauteloso  
Responsável / Confiável

Sensibilidade extraordinária a sinais de perigo.

Expectativa constante de contratemplos e perigos.

Vigilância que nunca pode descansar.

Ansiedade contínua e intensa contra todos os perigos da vida, e grande foco no que pode dar errado.

Têm dúvidas crônicas sobre si mesmo e os outros.

Desconfia do que os outros estão fazendo. A expectativa é de que as pessoas vão estragar tudo.

Procura tranquilização e orientação em procedimentos, regras, autoridades e instituições.

Valoriza a segurança acima de tudo.

Pode reagir ao medo retraindo-se (fóbico) ou rebelando-se (contrafóbico).

A ansiedade constante consome grande quantidade de energia vital.

## Pensamentos Comuns a Quem Vive o Convite do Medo:



“Quando será que a próxima coisa ruim vai acontecer?”

“Se eu cometo um erro, tenho medo de todo mundo pular no meu pescoço.”

“Até quero confiar nas pessoas, mas fico desconfiado dos motivos delas.”

“Preciso saber quais são as regras, embora nem sempre as siga.”

## Minha Motivação:

Evitar ser castigado ou sofrer censura. Buscar segurança.

## Minha Autoimagem:



“Faço o meu dever!”

## Minha Essência:

Fiel / Corajoso / Apoiador

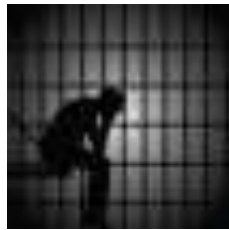
Alegre / Responsável / Seguro / Caloroso

Generoso na amizade.

Aprendeu a controlar a ansiedade e a conviver com os seus medos.

Acredita nos seus valores.

## Algumas Crenças Limitantes:



Só sobreviverei se enxergar todos os riscos da vida.

O mundo é um lugar muito arriscado.

Tudo o que pode dar errado vai dar errado.

Todas as pessoas estão cheias de intenções ocultas.





## **Energia Predominante 7 (EP7) O “Convite do Entusiasmo”**

### **Principais Características Comportamentais**

Otimista / Espontâneo / Versátil / Brincalhão / Impulsivo  
Inquieto / Superficial

Tem um milhão de ideias.

Distrai-se facilmente e pode ficar muito disperso.

Sempre em busca de novas emoções.

Vive em constante busca de maior excitação na próxima atividade,  
ou se ocupando constantemente.

Raramente fica em paz ou satisfeito com a atividade do momento.

Está sempre ocupado, executando tarefas e planos diferentes.

Procura excitação e variedade, não conforto e segurança.

Tem medo de o foco em um sentimento desagradável crescer e se  
tornar esmagador.

Salta (foge) de sentimentos desagradáveis muito rapidamente.

Procura por novos estímulos constantemente.

É impaciente com o que está acontecendo no presente. Quer saber o  
que vem depois.

Tem medo de perder experiências que valham mais a pena.

## Pensamentos Comuns a Quem Vive o Convite do Entusiasmo:



“Isso não é satisfatório. A próxima coisa que vou fazer tem que ser mais interessante.”

“Por que ninguém consegue me acompanhar?”

“Esses pensamentos negativos são horríveis. Preciso mudar minha atenção para alguma coisa envolvente.”

“No final, tudo vai dar certo. Se não deu certo ainda, é porque ainda não chegou o final.”

## Minha Motivação:

Evitar sofrimento, buscando sensações prazerosas.

## Minha Autoimagem:



“Sou feliz!”

# Minha Essência:

Idealista / Animador / Motivador

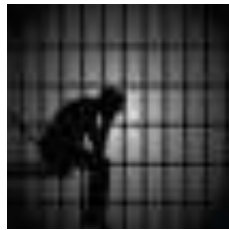
Entusiasmado / Alegre / Criativo / Comunicativo

Professor

Muito intuitivo, satisfeito, não exige muito.

É sonhador, mas sem fugir do presente.

# Algumas Crenças Limitantes:



Só sobreviverei se fugir do sofrimento.

O mundo é um lugar sofrível, e eu preciso viver prazerosamente o tempo inteiro.





## Algumas dicas de ouro para você!



### **Tarefas Espirituais do Eneagrama:**

- 1ª) Distanciar-se dos hábitos e comportamentos automáticos;
- 2ª) Crescer na aceitação compreensiva e não condenatória do próximo;
- 3ª) Aproximar a personalidade da essência, amadurecendo nos frutos do Espírito Santo.

### **O que não fazer com o Eneagrama:**

- 1º) Usá-lo como desculpa para os próprios comportamentos destrutivos;
- 2º) Usá-lo para catalogação e julgamento das pessoas;
- 3º) Usá-lo como forma de manipular pessoas e situações.





Sou grato por ter usufruído da sua presença em nossa formação

# *Eneagrama*

*Navegando Por Águas Mais Profundas*



Espero que esta experiência desperte em você novas formas de crescimento pessoal e espiritual.

Convido você a dar sequência a este conhecimento, participando da nossa formação complementar:

*“Trilhas de Crescimento do Eneagrama”*

*Sergio Carvalho*  
INSTRUTOR