

Uma jornada de descoberta do outro

Uma jornada de descoberta do outro

O que o Eneagrama revela sobre nossos relacionamentos

SUZANNE STABILE

Traduzido por Cecília Eller



MUNDO CRISTÃO

Copyright © 2018 por Suzanne Stabile
Publicado originalmente por InterVarsity Press,
Downers Grove, Illinois, EUA.

Os textos bíblicos foram extraídos da *Nova Versão Transformadora* (NVT), da Tyndale House Foundation, salvo indicação específica.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610, de 19/02/1998.

É expressamente proibida a reprodução total ou parcial deste livro, por quaisquer meios (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação e outros), sem prévia autorização, por escrito, da editora.

CIP-Brasil. Catalogação na publicação
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

S769j

Stabile, Suzanne

Uma jornada de descoberta do outro : o que o eneagrama revela sobre nossos relacionamentos / Suzanne Stabile ; tradução Cecília Eller. - 1. ed. - São Paulo : Mundo Cristão, 2022.

192 p.

Tradução de: The path between us
ISBN 978-65-5988-075-1

1. Eneagrama. 2. Personalidade. 3. Relações interpessoais.
I. Eller, Cecília. II. Título.

22-75979

CDD: 155.26
CDU: 159.923

Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643

Edição
Daniel Faria
Revisão
Natália Custódio
Produção
Felipe Marques
Diagramação
Marina Timm
Colaboração
Ana Luiza Ferreira
Capa
Rafael Brum

Publicado no Brasil com todos
os direitos reservados por:

Editora Mundo Cristão
Rua Antônio Carlos Tacconi, 69
São Paulo, SP, Brasil
CEP 04810-020
Telefone: (11) 2127-4147
www.mundocristao.com.br

Categoria: Relacionamentos
1ª edição: abril de 2022

Para Giuseppe

*O caminho entre nós define a excelência da vida que
compartilhamos.*

Amo você de todo o coração.

Para nossos filhos e seus amados

Joey e Billy, Jenny e Cory, Joel e Whitney, B. J. e Devon

Para nossos netos

Will, Noah, Sam, Elle, Joley, Piper, Jase

Para o frade Richard Rohr

Que me ensinou o Eneagrama

Para Sheryl Fullerton

Que me ensinou a escrever sobre o assunto

Sumário

Introdução

9

Tipo 9

Arriscar o conflito
em busca de conexão

45

Tipo 1

As coisas sempre
podem melhorar

63

Tipo 2

Seus sentimentos
ou os meus?

81

Tipo 3

Ser todo mundo,
menos eu mesmo

97

Tipo 4

Vá embora, mas
não me deixe

113

Tipo 5

Minhas cercas
têm porta

131

Tipo 6

Questionar tudo

147

Tipo 7

Está tudo bem

165

Tipo 8

Vulnerabilidade
não é fraqueza

23

Conclusão

183

Agradecimentos

185

Notas

189

— Introdução —

O Eneagrama é uma jornada

Joseph Stabile é a melhor pessoa que eu conheço — ele é bom o tempo inteiro! Compartilhamos a vida há mais de trinta anos. Ainda assim, há momentos em que seus atos me fazem pensar se algum dia eu entenderei plenamente o jeito dele de estar no mundo.

Há alguns anos, em um voo de Nova York para Dallas, estávamos sentados no meio da classe econômica, observando os desconhecidos procurarem um lugar para colocar a bagagem nos compartimentos superiores já cheios. O último casal a embarcar era formado por um senhor idoso com aspecto gentil, que carregava a mala à frente do corpo e olhava em volta com frequência em busca de assentos vazios. A esposa vinha logo atrás, com ar um pouco assustado por tudo que estava acontecendo: não havia dois assentos juntos, a mala não cabia debaixo da poltrona e não havia nenhum outro espaço para guardá-la. A comissária de bordo tentou chamar a atenção dos dois, mas nenhum respondeu. Ficou claro que eles não falavam inglês, então a comissária administrou a situação da mesma forma que muitos de nós faríamos: falando mais alto.

Como Joe é bilíngue, pensei que ele poderia ajudar, por isso o cutuquei e lhe mostrei o problema óbvio de comunicação. Na verdade, eu estava extremamente interessada em vê-lo se engajar para resolver a situação — mas de nada adiantou. Joe insistiu que a comissária de bordo saberia o que fazer. E ele estava certo. Ela levou a mala do senhor para a frente da

aeronave, e alguém gentilmente se levantou e cedeu o lugar para que o casal se sentasse lado a lado. Meu marido estava satisfeito enquanto nos preparávamos para decolar.

Todos estavam bem... todos, menos *eu*.

Eu me comunico bem, tanto de maneira verbal quanto não verbal. Então, muito embora não tenhamos dito mais nada naquele momento, Joe sabia que não estava tudo bem no mundo dele, porque não estava tudo bem no meu. E como ele não tem o hábito de resolver as coisas em público — e eu não sou de deixar nada pra lá —, nós dois sabíamos que era só uma questão de tempo.

Chegamos em casa, nos organizamos, fomos dormir e começamos o dia seguinte com a agenda cheia. Mas durante o jantar, naquela noite, eu disse:

— Você sabe que eu o acho a melhor pessoa do planeta, e isso continua a ser verdade. Mas quero que me explique por que não quis ajudar o casal do avião, se estava tão claro que eles precisavam de um tradutor.

Então meu marido, um Nove de mão cheia, respondeu:

— Para ser sincero, nunca me vem à mente que eu devo ajudar. Vi que eles estavam com dificuldades, mas simplesmente não pensei em me envolver.

Mais uma vez, veio à tona a diferença significativa na forma pela qual Joe e eu enxergamos o mundo. Eu, uma pessoa tipo Dois, respondi:

— Eu *sempre* sei quem precisa de ajuda e, em geral, consigo perceber do que a pessoa necessita. Só que nem sempre tenho a capacidade necessária para ajudar.

Essa história (e milhares como ela) é a razão para eu ter escrito este livro. Todos os relacionamentos — os que importam de verdade e até os menos relevantes — precisam de tradução.

E, se nosso interesse em crescimento relacional e transformação é sincero, então o Eneagrama é uma das ferramentas de tradução mais úteis que se encontra disponível.

A beleza do Eneagrama

Sou do tipo de pessoa que gosta de gente. Para ser franca, acho as outras pessoas fascinantes e gosto de estar com elas. Bem, com quase todas. Gosto de conversar, cumprimentar, abraçar ou dar um tapinha nas costas. Ao mesmo tempo, cada pessoa que conheço é um mistério para mim — não tanto pela aparência, muito embora isso em si já seja um milagre. O que me cativa tanto é o fato de nos *comportarmos* de maneira tão diferente.

Em minha experiência, porém, há duas coisas que temos em comum: todos sentimos o desejo de pertencer a algum lugar e todos queremos uma vida com significado. No entanto, encontrar pertencimento e significado depende de nossa habilidade de construir e manter relacionamentos — com pessoas parecidas conosco e, não raro, com pessoas bem diferentes.

Algumas coisas em nossa maneira de viver mudam ao longo do tempo, ao passo que outras permanecem iguais. E parece que não há muito que podemos fazer a esse respeito. Em geral, somos confrontados com a realidade de que, às vezes, outras pessoas e sua forma de enxergar o mundo jamais farão sentido para nós. Mantendo em mente que nenhum de nós é capaz de mudar nosso jeito de enxergar o mundo, resta-nos a opção de tentar ajustar *o que fazer* com aquilo que enxergamos.

O Eneagrama ensina que há nove maneiras diferentes de vivenciar o mundo e nove modos diferentes de responder às seguintes perguntas básicas sobre a vida: “Quem sou eu?”, “Por que estou aqui?” e “Por que faço as coisas que faço?”.

Nossa forma de cultivar e preservar relacionamentos varia de forma significativa de um número para o outro. Ao enxergar pela lente do Eneagrama, é possível entender melhor tanto nós mesmos quanto os outros, aumentar a aceitação e compaixão, e trilhar os caminhos que existem entre nós.

Este livro ajudará na compreensão de como cada um dos nove números do Eneagrama enxerga o mundo, como interpreta aquilo que vê, como decide o que fazer e como tudo isso afeta seu jeito de se relacionar com os outros. É claro que, por ser um livro sobre relacionamentos, não há uma ordem meticulosa — as interações humanas podem ser imprevisíveis e complicadas. Às vezes, acertamos e, em outras ocasiões, erramos feio. A boa notícia é que, com a ajuda do Eneagrama, todos podemos melhorar.

Os números

Os capítulos que se seguem foram escritos *sobre* cada número e incluem dicas úteis *para* aquele número enquanto avalia os próprios relacionamentos. Uma vez que os capítulos detalham a forma com que cada número específico interage com os outros, é útil ter um conhecimento geral sobre o Eneagrama. Esta seção apresenta uma breve recapitulação do básico. Se você ainda não leu *Uma jornada de autodescoberta*, por favor, leia! É uma ótima introdução ao Eneagrama e a combinação perfeita com este livro.

As pessoas tipo **Um** são chamadas de *Perfeccionistas*, mas não gostam desse título. Lutam contra a raiva, mas acabam internalizando-a e ela se transforma em ressentimento. Quem é Um tem dificuldade de achar que é bom ou digno o suficiente, por causa de uma voz interior constante que acha defeito em

tudo aquilo que a pessoa faz; assim, contenta-se em estar certo ou em ser correto. O tipo Um tem uma mente que tende a julgar/comparar. Observa erros que passam despercebidos pelos outros e, com frequência, sente a necessidade pessoal de corrigi-los. Acredita que cada passo da tarefa deve ser feito de maneira correta, de modo que dá seu melhor, faz o melhor e espera o mesmo dos outros.

As pessoas tipo **Dois** são chamadas de *Auxiliadoras* ou *Doadoras*. Têm a necessidade de ser necessárias. Quem é Dois doa muito, às vezes por razões altruístas e às vezes para receber algo em troca, mesmo que, em geral, tal motivação seja subconsciente. Quando alguém tipo Dois entra no ambiente, sua atenção se volta automaticamente para os outros e pergunta: “Como você está?”, “Do que está precisando?”, “Como posso ser útil?”. Sua motivação é construir relacionamentos enquanto identifica e satisfaz as necessidades dos outros.

As pessoas tipo **Três** são chamadas de *Realizadoras*. Têm necessidade de ser bem-sucedidas, eficientes e eficazes, e também de ser vistas assim pelos outros. Quem é Três tem dificuldade de interpretar sentimentos — tanto os próprios quanto os dos outros. Com frequência, esconde a raiva, o medo, a tristeza, a decepção e a vergonha até estar a sós para lidar com as emoções. Gosta de estipular objetivos de curto e longo prazo e, em geral, os cumpre. Motiva o restante de nós a fazer coisas que talvez jamais imagináramos. E quando nós ganhamos, ele ganha também.

As pessoas tipo **Quatro** têm o número mais complexo do Eneagrama. São chamadas de *Românticas* e têm a necessidade de ser, ao mesmo tempo, singulares e autênticas. Quem é Quatro acha que falta algo em sua vida e que só ficará bem quando conseguir encontrá-lo. Sente-se confortável com a melancolia

e, muitas vezes, extrai energia das tragédias. É o único número no Eneagrama capaz de testemunhar a dor sem precisar consertá-la. Por valorizarem a autenticidade e abominarem a falsidade, as pessoas tipo Quatro extraem mais profundidade em suas interações com os outros.

As pessoas tipo **Cinco** são chamadas de *Investigadoras* ou *Observadoras*. Quem é Cinco deseja ter recursos adequados para jamais precisar depender de ninguém. É o número mais emocionalmente desligado de todos. Esse afastamento significa que consegue ter um sentimento e abrir mão dele. Administra o medo por meio da obtenção de informações e conhecimento. As pessoas tipo Cinco têm uma quantidade limitada e comedida de energia para cada dia. Por isso, tomam cuidado acerca do que oferecem para os outros e quando o fazem. É extremamente corajoso para elas se abrir aos relacionamentos, pois estes lhes custam mais que a qualquer outro número.

As pessoas tipo **Seis** são chamadas de *Leais*. Têm a necessidade de sentir segurança e garantia, porém lidam com muita ansiedade em relação a possíveis acontecimentos futuros, um mundo cheio de ameaças e a agenda oculta dos outros. Quem é Seis administra tal ansiedade ao se planejar para o pior cenário possível e se apegar a regras, planos e à lei. Não quer, nem precisa ser a estrela. Deseja apenas fazer a própria parte e espera que todos os outros o façam também. Com sua lealdade e constância, as pessoas tipo 6 são a cola que mantém unidas todas as organizações que apreciamos e às quais pertencemos. De todos os números do Eneagrama, são os mais preocupados com o bem comum.

As pessoas tipo **Sete** são chamadas de *Entusiastas* ou *Epicuristas*. Elas se deleitam com as melhores possibilidades. Têm a necessidade de evitar a dor e rapidamente reformulam

qualquer coisa negativa em positiva. Quem é Sete se engana ao acreditar que vivencia a gama total das emoções, quando, na verdade, passa a maior parte da vida no lado feliz — a vida existe para ser experimentada e desfrutada. Isso significa que a repetição não é desejável e a rotina é vista como um incômodo. As pessoas tipo 7 também são mestres da negação e administram o medo dispersando-o. No entanto, têm a qualidade especial de animar aqueles a sua volta. Para falar a verdade, nossa vida seria bem menos divertida sem elas.

As pessoas tipo **Oito** são chamadas de *Contestadoras* ou *Mandonas*. São pensadores independentes que tendem a ver tudo em extremos: bom ou ruim, certo ou errado, amigo ou inimigo. A raiva é sua emoção principal, mas não dura muito. Embora

quem é Oito não convide a franqueza, ele a deseja e respeita. Seu foco se encontra fora de si e sempre

O Eneagrama oferece uma perspectiva única de aceitação da realidade.

defende os mais frágeis. O Oito é impetuoso! Tem mais energia que qualquer outro número, dá tudo que tem naquilo que faz ou em que acredita e se envolve mais com pessoas dispostas a se mostrar por completo.

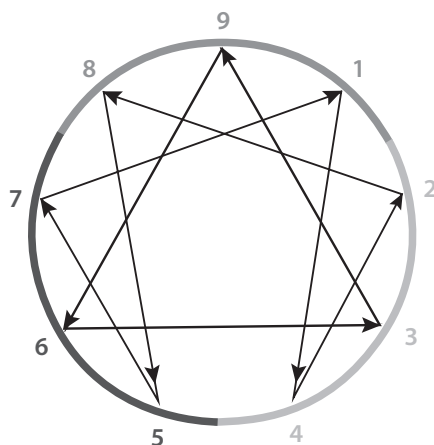
As pessoas tipo **Nove** são chamadas de *Pacificadoras* ou *Mediadoras*. São o número menos complexo do Eneagrama. Têm menos energia que todos os outros tipos, pois tentam manter dentro de si qualquer coisa que possa provocar conflitos e manter do lado de fora qualquer coisa que lhes possa roubar a paz. O Nove é o número mais teimoso. Administra a raiva com uma atitude passivo-agressiva. Tem o dom e o problema de ver os dois lados de tudo, por isso é propenso à procrastinação e à indecisão. Nos relacionamentos, o Nove é leal e

gosta de estar por perto. Esquece-se de si mesmo, deixando de lado as próprias necessidades para se misturar aos outros.

O sistema do Eneagrama

O Eneagrama é singular naquilo que oferece em nossa jornada de quem somos para o que esperamos ser. Enquanto você começa a trilhar esse caminho, apresento uma revisão da dinâmica do Eneagrama.

Tríades. Dentro do sistema do Eneagrama, existem três maneiras de encarar o mundo: sentir, pensar ou fazer. Os nove números são divididos entre essas três maneiras e são conhecidos como tríades. Sua tríade é determinada por sua forma de processar informações ou situações. As pessoas de tipo Dois, Três e Quatro fazem parte da Tríade do Coração, na qual os sentimentos dominam. A Tríade da Cabeça inclui os números Cinco, Seis e Sete e é dominada pelo pensar. Fazer é dominante para a Tríade Visceral, que inclui os números Oito, Nove e Um.



Asas, estresse e segurança. Cada número no Eneagrama tem uma relação dinâmica com outros quatro números: os dois de cada lado, bem como os dois em cada extremidade das setas no diagrama acima. Esses quatro outros números podem ser vistos como recursos que lhe dão acesso a diferentes padrões comportamentais. Embora sua motivação central e seu número nunca mudem, seu comportamento pode ser influenciado por esses outros números e até levar a pessoa a se parecer com algum deles. Estudiosos maduros do Eneagrama podem aprender a se mover pelo círculo, lançando mão dessas quatro formas auxiliares de comportamento quando necessário.

Os quatro números dinâmicos são os seguintes:

Número de asa. São os números à esquerda ou à direita do seu e têm a capacidade de impactar o comportamento de maneira significativa. Por exemplo, uma pessoa Quatro com asa Três é mais extrovertida que outra Quatro com asa Cinco, mais introspectiva e retraída. As asas, de modo geral, afetam o comportamento quando dominantes, mas não exercem efeito algum sobre a motivação principal. Entender até que ponto você se vale de uma asa ou de outra é importante para a compreensão de sua personalidade.

Número de estresse. Esse é o número para o qual sua personalidade é atraída quando você está estressado. É identificado pela seta que aponta para longe de seu número no diagrama acima. Por exemplo, em situações de estresse, quem é Sete assume comportamentos de tipo Um. Torna-se menos sociável e adere a um pensamento mais dicotômico. Seu número de estresse não é necessariamente um movimento negativo, uma

vez que você precisa do comportamento do número ao qual recorre em condições estressantes a fim de cuidar de si.

Número de segurança. Assim como você se aproxima de um número em situações de estresse, também assume comportamentos de outro número quando se sente seguro. Ele é indicado pela seta que aponta para o seu número no diagrama acima. Por exemplo, as pessoas de tipo Sete aderem ao comportamento do número Cinco quando se sentem seguras, abrindo mão da necessidade de excessos e adotando uma mentalidade do tipo menos é mais. Todos os números necessitam do comportamento disponível em segurança a fim de experimentar cura holística.

Posturas. Na linguagem cotidiana, *postura* descreve como nos portamos ou conduzimos. É a mesma coisa no Eneagrama: a postura indica o posicionamento ou a atitude habitual, uma forma padronizada de reagir às experiências. É o modo padrão de comportamento de um número. Em cada capítulo, oferecerei alguns esclarecimentos de como a postura do número está ligada a sua forma de transitar nos relacionamentos.

Postura assertiva (Três, Sete, Oito). Essas pessoas ficam felizes em estar no comando de outras e colocam em primeiro lugar os próprios objetivos. São vistas se posicionando de maneira independente e, às vezes, contra os outros. Sua orientação temporal é o futuro.

Postura dependente (Um, Dois, Seis). Tais pessoas se preocupam muito com as expectativas alheias e, por isso, são leais e confiáveis. São vistas gravitando em direção aos outros e sua orientação temporal é o presente.

Postura retraída (Quatro, Cinco, Nove). Tais pessoas demoram a agir porque costumam ser tímidas ou introvertidas. São vistas se distanciando dos outros e sua orientação temporal é o passado.

Um conselho

Sei que você sentirá a tentação de ir direto para o capítulo sobre seu número e lê-lo primeiro, para depois ler os números das pessoas mais próximas a você. Eu possivelmente faria o mesmo. Mas preciso incentivá-lo a ler o livro *inteiro*. Você encontrará informações sobre seu número em seu relacionamento com os outros em todos os capítulos. Minha esperança é que este livro ajude a melhorar todos seus relacionamentos, não só alguns seletos. Mas eu seria omissa se não mencionasse alguns cuidados que todos devemos tomar ao aplicar a sabedoria do Eneagrama a nossos relacionamentos.

É importante lembrar que o Eneagrama não é um sistema estático. Todos nos movemos de padrão sadios para medianos e até prejudiciais, e o inverso também é verdadeiro. Em minha experiência, observo que a maioria de nós passa a maior parte do tempo em algum ponto da média alta. De modo geral, enfrentamos a vida com uma perspectiva saudável e, em momentos desafiadores, é provável que reagiremos de maneiras prejudiciais. Por isso, este livro retrata principalmente como respondemos aos outros quando estamos no espectro mediano a saudável.

Também é fundamental manter em mente que há diversas variações dentro de cada número. Tais variações resultam de ser introvertido ou extrovertido; de estar, naquele momento, em um espaço saudável, mediano ou prejudicial; de ser sociável, de preferir relacionamentos individuais ou de tender

a se preservar; de uma orientação temporal mais voltada para o presente, o passado ou o futuro; bem como de seu nível de familiaridade com o Eneagrama e outras ferramentas para o crescimento pessoal e espiritual.

Por fim, uma vez que estamos falando sobre relacionamentos, existem alguns princípios centrais de interpretação dos quais não se deve esquecer durante a leitura. Antes de mais nada, não use seu número no Eneagrama como desculpa

A compreensão de *quem* você é afeta todos os relacionamentos que você inicia e busca cultivar.

para seu comportamento. Em segundo lugar, não use o que aprendeu sobre os outros números para zombar, criticar, estereotipar ou desrespeitar pessoas de qualquer

maneira que seja. Jamais! Terceiro, o melhor é dedicar energia em observar e trabalhar a si mesmo, em lugar de observar e trabalhar os outros. E, ao avançar, espero que você compartilhe de meu desejo de que todos cresçamos em nossa capacidade de aceitar, amar e caminhar ao lado uns dos outros nessa jornada com muita compaixão e respeito.

O esforço vale a pena

Há pouco tempo, Joe e eu estávamos em outro voo, sentados na fileira atrás da saída de emergência. Na fila da frente, do outro lado, a comissária de bordo perguntava a um passageiro se ele falava inglês. Ele respondeu que não, então ela perguntou de novo. Vez após vez, ele balançava a cabeça e dizia “Não!”. Visto que ela continuou, em inglês, a explicar que ele só poderia se sentar na saída de emergência caso falasse em inglês, ele continuou a interagir com ela, na tentativa de entender o que a comissária estava dizendo.