

Por Priscila Godoy

AUTOCONHECIMENTO ATRAVÉS DO
ENEAGRAMA
PARA AMPLIAR A CONSCIÊNCIA E
MELHORAR AS RELAÇÕES .

QUAL É

O SEU

TIPO?

NO ENEAGRAMA?

Faça o teste

INVENTÁRIO DE DESCOBERTA DO ENEAGRAMA STANFORD (SEDI)

Extraído do livro: A Essência do Eneagrama

Elaborado por Dr. David Daniels, *Stanford Medical School* & Virginia Price, Ph.D.

Instruções para o Teste Essencial do Eneagrama:

Apresentamos a seguir nove parágrafos que descrevem nove diferentes tipos de personalidade. Nenhum desses tipos é melhor ou pior do que os outros. O objetivo de cada parágrafo é o de ser um resumo simples de cada um dos nove tipos do Eneagrama, não uma descrição detalhada da personalidade de um indivíduo.

1. Leia as descrições e escolha os três parágrafos que mais se parecem com você.
2. Numere esses parágrafos de 1 a 3: 1 é o parágrafo que mais se parece com você, 2 é o parágrafo que se parece em segundo lugar e 3 é o que se parece em terceiro lugar.
3. É possível que cada um dos nove parágrafos descreva a sua pessoa de certo modo ou em certa medida, mas escolha os três que mais se parecem com você.



Para fazer sua escolha, leve em conta cada parágrafo como um todo; não abstraia as diversas frases do contexto do parágrafo em que estão. Pergunte-se: “Acaso este parágrafo como um todo me descreve melhor do que qualquer outro parágrafo?”

Se você tiver dificuldades para escolher os três parágrafos que mais se parecem com você, imagine qual seria a descrição que uma pessoa íntima escolheria para descrever você. Como os traços de personalidade geralmente mais se destacam no início da vida adulta, você também pode se perguntar qual desses parágrafos é o que melhor descreveria a sua pessoa quando você tinha entre vinte e trinta anos.

(A) Defino-me como uma pessoa recolhida e analítica que precisa mais de solidão do que a maioria das outras pessoas. Geralmente prefiro observar o que está acontecendo a envolver-me nos acontecimentos. Não gosto que as pessoas me sobrecarreguem com exigências ou queiram que eu saiba e diga o que estou sentindo. Para mim, é mais fácil ter acesso aos meus sentimentos quando estou sozinho do que quando estou com os outros, e às vezes gosto mais das minhas experiências passadas quando me lembro delas do que quando elas realmente aconteceram. Quase nunca me sinto entediado quando estou sozinho, pois minha vida mental é muito ativa. Considero importante proteger o meu tempo e a minha energia; por isso, procuro levar uma vida simples e descomplicada e ser tão autossuficiente quanto possível.



(B) Meus padrões internos de retidão são extremamente altos e o meu objetivo é estar à altura desses padrões. Para mim, é fácil ver o que há de errado com as coisas do jeito que estão e o que fazer para melhorá-las. Certas pessoas talvez me considerem exageradamente crítico ou exigente, mas a verdade é que eu tenho dificuldade para ignorar ou aceitar as coisas que não são feitas do jeito certo. Orgulho-me de que, quando sou responsável por alguma coisa, você pode ter certeza que ela será bem feita. Às vezes fico ressentido quando as pessoas não se esforçam para dar o melhor de si ou quando agem de maneira injusta ou irresponsável, embora procure não manifestar-lhes abertamente esse ressentimento. Para mim, em geral o trabalho vem antes do prazer, e controlo meus desejos por tanto tempo quanto seja necessário para cumprir minhas tarefas.

(C) A minha atitude perante as coisas, especialmente as que me dizem respeito diretamente, é sempre radical. Para mim, é muito importante ser uma pessoa forte, sincera e confiável. Não confio nas outras pessoas até que elas se mostrem confiáveis. Dissimulação não é comigo. Gosto que as pessoas sejam francas comigo e sempre sei quando alguém está fingindo, mentindo ou tentando me manipular. É difícil para mim tolerar a fraqueza alheia, exceto quando compreendo os motivos dessa fraqueza ou vejo que a pessoa está procurando resolver esse problema. Também me é muito difícil seguir ordens ou orientações alheias quando eu não respeito a pessoa que está em posição de autoridade ou não concordo com ela. Prefiro eu mesmo comandar. Tenho dificuldade para não manifestar meus sentimentos quando estou bravo. Estou sempre pronto a lutar pelos meus amigos ou entes queridos, especialmente quando acho que estão sendo vítimas de alguma injustiça. Pode ser que eu não ganhe todas as brigas, mas todos vão saber que eu lutei.



(D) Parece que sou capaz de levar em conta todos os pontos de vista com grande facilidade. Às vezes até pareço indeciso, porque vejo as vantagens e desvantagens de todos os lados. A capacidade de ver todos os aspectos de uma questão me habilita a ajudar as pessoas a resolver suas diferenças. Essa mesma capacidade às vezes me leva a dar mais atenção às opiniões, afazeres e prioridades dos outros do que aos meus próprios. Não é incomum que eu me distraia e acabe não fazendo as coisas importantes que tenho de fazer. Quando isso acontece, minha atenção em geral se desvia para tarefas banais e insignificantes. É muito difícil saber o que realmente é importante para mim e, para evitar conflitos, no geral concordo com o que as outras pessoas querem. Os outros tendem a considerar-me uma pessoa agradável e de fácil convivência. É preciso muita coisa para me deixar com raiva a ponto de eu manifestar essa raiva para outra pessoa. Gosto que a vida seja confortável e harmoniosa e quero que as outras pessoas me aceitem.

(E) Sou uma pessoa otimista que gosta de arranjar coisas novas e interessantes para fazer. Tenho uma mente muito ativa, que transita rapidamente de uma ideia para outra. Gosto de formar uma imagem global de como essas ideias se encaixam e fico entusiasmado quando consigo estabelecer uma relação entre conceitos que a princípio pareciam desconexos. Gosto de trabalhar nas coisas que me interessam; tenho muita energia para dedicar a essas atividades. Por outro lado, tenho dificuldade para levar a cabo tarefas maçantes e repetitivas. Gosto de participar do começo dos projetos, da fase de planejamento, quando são muitas as opções interessantes a ser consideradas. Quando meu interesse por alguma coisa se esgota, tenho dificuldade de permanecer nela; meu desejo é o de passar a me dedicar a outra coisa que despertou o meu interesse. Quando algo me deixa abatido, prefiro voltar minha atenção para ideias mais agradáveis. Acredito que as pessoas têm o direito de gozar a vida.



(F) Tenho uma imaginação muito ativa, especialmente no que diz respeito às potenciais ameaças à minha segurança. Geralmente sou capaz de identificar as coisas ou situações potencialmente perigosas ou prejudiciais e, quando isso acontece, às vezes tenho tanto medo quanto teria se o perigo de fato se concretizasse. Das duas, uma: ou eu sempre fujo do perigo ou sempre o encaro de frente. Minha imaginação também faz de mim uma pessoa engenhosa e me dá um senso de humor agradável, embora um tanto esquisito. Gostaria que a vida fosse mais segura, mas no geral alimento dúvidas e incertezas quanto às pessoas e situações que me rodeiam. Tenho a capacidade de identificar os pontos fracos das opiniões que as pessoas apresentam. Suponho que, por causa disso, alguns me consideram muito astuto. Suspeito das autoridades e não gosto de ser visto eu mesmo como uma autoridade. Como sou capaz de identificar os erros da visão convencional das coisas, tendo a identificar-me com a causa dos fracos e oprimidos. Quando me comprometo com uma pessoa ou causa, sou extremamente fiel a ela.

(G) Ser o melhor no que eu faço é, para mim, um forte fator de motivação; ao longo dos anos, tenho recebido muitos elogios por minhas realizações. Faço muitas coisas e obtenho sucesso em quase todos os meus empreendimentos. Identifico-me fortemente com o que eu faço, pois acho que o valor da pessoa baseia-se, em grande medida, no que ela realiza e no quanto isso é reconhecido pelos outros. Sempre tenho mais coisas a fazer do que tempo para fazê-las, e por isso costumo deixar de lado os sentimentos e a reflexão para cumprir minhas tarefas. Como sempre tenho algo a fazer, é extremamente difícil para mim ficar sentado sem fazer nada. Fico impaciente com as pessoas que se aproveitam do meu tempo. Às vezes prefiro eu mesmo assumir um encargo que outra pessoa está demorando muito para terminar. Gosto de me sentir e de realmente estar “por cima” em todas as situações. Embora goste de competir, também trabalho muito bem em equipe.



(H) Sou uma pessoa sensível, de sentimentos intensos. Muitas vezes, me sinto só e incompreendido, pois me sinto diferente dos outros. Meu comportamento afigura-se dramático aos olhos dos outros e já fui criticado por ser sensível demais e por exagerar os sentimentos. Dentro de mim, o que existe é uma vontade muito forte de estabelecer vínculos emocionais e um relacionamento profundamente significativo com outra pessoa. Tenho dificuldade para aproveitar plenamente meus relacionamentos atuais, em virtude da minha tendência de querer o que não tenho e desprezar o que tenho. Essa busca de contato emocional me acompanha desde a mais tenra infância e a ausência desse contato já me deixou melancólico e deprimido. Às vezes fico a pensar por que as outras pessoas parecem ser mais privilegiadas do que eu – por que têm relacionamentos melhores e uma vida mais feliz. Meu senso estético é altamente refinado e minhas emoções são complexas e significativas.

(I) Sou sensível aos sentimentos das outras pessoas. Sei o que elas precisam, mesmo quando não as conheço. Às vezes é frustrante ter tanta consciência das necessidades, e especialmente do sofrimento e da infelicidade dos outros, pois não sou capaz de ajudá-los tanto quanto gostaria. Para mim é fácil doar-me aos outros. Gostaria às vezes de ter mais facilidade de dizer “não”, pois acabo investindo mais energia para cuidar dos outros do que para cuidar de mim mesmo. Fico magoado quando as pessoas pensam que estou tentando manipulá-las ou controlá-las, quando na verdade tudo o que quero é compreendê-las e ajudá-las. Gosto de ser visto como uma pessoa boa e calorosa, mas quando sou deixado de lado ou esquecido me torno às vezes muito sentimental e até bastante exigente. Os bons relacionamentos significam muito para mim, e disponho-me a trabalhar bastante para fazê-los acontecer.



RESULTADO:

Conclusões do SEDI

No Inventário de Descoberta do Eneagrama Stanford (SEDI):

A = Tipo 5	D = Tipo 9	G = Tipo 3
B = Tipo 1	E = Tipo 7	H = Tipo 4
C = Tipo 8	F = Tipo 6	I = Tipo 2

Baseado em um estudo realizado com 1.000 indivíduos em Stanford (CA-EUA), a probabilidade de você ter acertado o seu tipo por meio do questionário é de:

Tipo 1: 66%	Tipo 4: 61%	Tipo 7: 52%
Tipo 2: 65%	Tipo 5: 65%	Tipo 8: 37%
Tipo 3: 54%	Tipo 6: 66%	Tipo 9: 68%

Escolha 1. _____

Escolha 2. _____

Escolha 3. _____



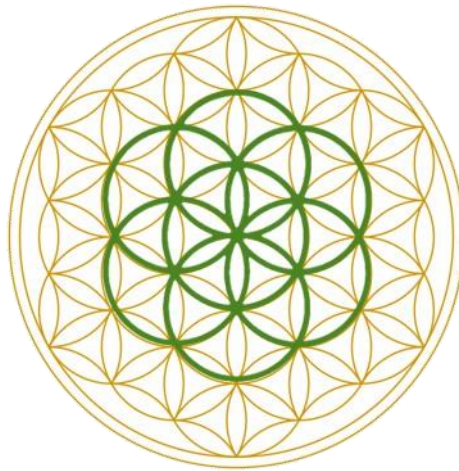
Priscila Godoy

Agora que você já fez as suas escolhas,
se aprimore mais nos estudos do ENEAGRAMA.

CLIQUE NA IMAGEM E BAIXE O SEU E-BOOK GRATUITO.



Instituto
PRISCILAGODOY



www.priscilagodoy.com
contato@priscilagodoy.com

[* CLIQUE AQUI E BAIXE O E-BOOK GRATUITO](#)

