


Christopher L. Heuertz

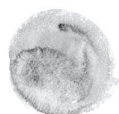


O Eneagrama Sagrado

Descubra quem é e encontre o caminho da sua verdadeira identidade
com a ajuda desta extraordinária ferramenta ancestral

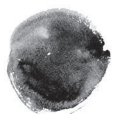


 nascente

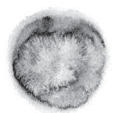


Dedico este livro aos meus professores.

*Marion,
Russ,
Helen,
Richard*



Em vossa honra.



Índice

<i>Prefácio</i>	7
PARTE I: O que É o Eneagrama?	11
1 A Questão da Identidade <i>Exploração de Quem Somos, Como Nos Perdemos e Como Poderemos Encontrar o Caminho de Regresso à Nossa Verdadeira Identidade</i>	13
2 O que É o Eneagrama? <i>Aprender os Elementos Essenciais desta Ferramenta Antiga</i>	23
3 Caminhos de Integração, Desintegração e Graça para a Viagem <i>Confrontar os Nossos Padrões de Crescimento e Stress com Sinceridade e Compaixão</i>	67
PARTE II: Explorar Tríades e Tipos	89
4 Cabeça, Coração, Corpo e Todo o Ser <i>Introdução aos Centros de Inteligência</i>	91
5 Uma Compilação Resumida dos Nove Tipos num Círculo Cromático <i>Encontrar-se entre os Nove Tipos do Eneagrama</i>	109
6 Relacionistas, Pragmatistas e Idealistas <i>Introdução às Tríades de Harmonia</i>	145

PARTE III: Encontrar o Seu Caminho Único para o Crescimento Espiritual	165
7 As Dádivas Inesperadas da Solidão, do Silêncio e da Tranquilidade <i>Regressar à Nossa Verdadeira Identidade através da Prática Contemplativa</i>	167
8 Delineie o Seu Tipo no Eneagrama com o Seu Caminho Único para o Crescimento Espiritual <i>Integração dos Conhecimentos com a Prática</i>	201
9 O Caminho para Casa <i>Delineação dos Nove Tipos com Novas Formas de Orar</i>	217
10 Um Convite ao Trabalho Interior <i>Dar Início ao Percurso Contemplativo</i>	237
<i>Posfácio</i>	249
<i>Agradecimentos</i>	253
<i>Anexo 1: Eneaglossário</i>	257
<i>Anexo 2: Tabela de Atribuições Erradas para Cada Combinação de Tipos do Eneagrama</i>	263
<i>Bibliografia e Leituras Recomendadas</i>	283

Prefácio

Se não tiver experiência
desta morte e transformação,
será apenas um hóspede perturbado
nesta terra sombria.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Aprendi o Eneagrama com o meu diretor espiritual jesuíta em Cincinnati, no Ohio, em 1973. Reparei que era frequente o padre Jim O'Brien chegar ao cerne da questão comigo bastante depressa, e era tão perspicaz que seria de pensar que me conhecia há muito tempo — ou, nalgumas ocasiões, que me conhecia melhor do que eu me conhecia a mim mesmo. Pensei que ele tinha certamente o dom raro de «ler almas».

Todavia, a parte melhor era que me fazia sentir muito bem face ao que eu considerava serem claramente os meus defeitos, vendo até os defeitos que eu pensava estarem muito bem escondidos. De que modo? Além disso, conseguia frequentemente ver o meu melhor no que eu considerava ser o meu pior. Era como o amigo perfeito com que toda a gente sonha.

Percebi que o meu diretor espiritual não era ingénuo nem me tentava agradar, nem romantizava a minha personalidade ansiosa, limitava-se a fazer-me ver a realidade de um modo muito mais abrangente e menos crítico, o que é uma grande vitória

para um tipo Um do Eneagrama. Possibilitou que me visse a mim mesmo de uma forma devastadoramente verdadeira e, ao mesmo tempo, humilhante, ainda que, igualmente, estranhamente reconfortante.

Não podia negar a verdade nem a humilhação do que via em mim mesmo, mas era um processo tão indireto, persuasivo e compassivo que não tinha problemas em responder com um sim vagaroso ao que ouvia e sentia. No entanto, recordo-me de o meu ego se rebelar e de até planejar estratégias para evitar ser identificado como um Um por mais alguém. Como se fosse possível. Já o deviam saber.

Lembro-me de conduzir de volta ao convento franciscano onde vivia, a olhar em frente, e tenho a certeza de que devia parecer um veado encandeado pelos faróis — quando a verdade de tudo se abateu sobre a minha mente. *Oh, meu Deus, fui para o seminário pelo motivo errado, fui um «bom rapaz» pelo motivo errado, obedeci às leis de Deus, da Igreja e dos pais pelo motivo errado, tornei-me celibatário pelo motivo errado e agora estou a tentar salvar o mundo com o meu «zelo» interminável pelo motivo errado.* Censurei-me repetidamente. Ainda não tinha aprendido a compaixão de Jim. Tal demoraria anos.

Contudo, a minha autodescoberta continuou a vários níveis nos anos seguintes. Não tardei a ver que muitas pessoas que gostavam de mim ou me admiravam, na verdade, gostavam de mim por causa dos meus defeitos: pelo meu zelo na virtude e por ser tão sério e consciencioso. E muitas pessoas que não gostavam de mim ou tinham ressentimentos para comigo faziam-no por causa do que eu sempre considerara serem as minhas virtudes. Ninguém gosta de um «menino do coro», de um pequeno escoteiro, de um adulto que cresceu depressa demais, de alguém excessivamente pontual, de um «perfeccionista», mas apenas num ou dois domínios específicos — afinal, não propriamente um perfeccionista, mas apenas onde consegue ser bem-sucedido!

Estou ainda hoje a pôr a nu essas humilhações, e o estado de graça que se lhes segue, e tenho agora 57 anos.

A diferença é que agora não me sinto humilhado pela minha própria humilhação, nem me sinto inchado pelos relatos da minha própria sociedade de autocongratulação. Deus ensinou-me a sorrir e dizer com franqueza: «O que podes esperar do pequeno Richard?» Não já por desgosto ou vergonha, mas apenas por autoconhecimento libertador e terapêutico. Agora, tenho pouco a provar e pouco a proteger. Além disso, a sabedoria do Eneagrama desempenhou um grande papel no meu percurso até à liberdade interior.

Levou-me a escrever livros sobre «o Verdadeiro Eu», a fazer conferências sobre crescimento e mudança, bem como a especializar-me em «trabalho sombra» — primeiro em mim mesmo, mas depois na Igreja, na cultura e na História. O meu dom tornou-se na minha maldição e ainda que continue a ser o meu maior dom, aparentemente, não posso ter um sem a outra.

Só nos conhecemos a nós mesmos à custa da nossa inocência.

Chris Heuertz, meu caro amigo e confidente, percorreu um caminho semelhante e tenho o maior gosto em vos recomendar este excelente livro sobre o Eneagrama. Aqui encontrarão um conteúdo excelente, muitas abordagens novas e a compaixão que a espiritualidade genuína sempre proporciona — algo que sei que o Chris vive pessoalmente e agora vos transmite.

Não voltará a ser o mesmo depois de ler este livro. Será certamente mais feliz. Não precisamos de mais «hóspedes perturbados nesta terra sombria».

*Richard Rohr, OFM
Centro de Ação e Contemplação*

Parte I

O QUE É O ENEAGRAMA?

1

A Questão da Identidade

*Exploração de Quem Somos, Como Nos Perdemos
e Como Poderemos Encontrar o Caminho de Regresso
à Nossa Verdadeira Identidade*

Durante a última década, tenho-me encontrado com o padre Larry Gillick, uma das pessoas mais perspicazes que conheço, para obter orientação espiritual. É um velho padre jesuíta irlandês, cheio de vida que, por vezes, quando estou a sair do seu gabinete, no terreno da Universidade de Creighton, me diz afetuosamente: «Às vezes, só precisamos de um bom chuto no traseiro.»

Uma vez, contou-me a história de uma visita que fez a uma escola primária católica da zona. Depois de partilhar as suas experiências com um grupo de alunos, uma rapariga — provavelmente do terceiro ou quarto ano — abordou-o e iniciou uma conversa. Após alguns momentos de discussão, a aluna ficou com uma expressão de puro espanto.

De repente, exclamou: «É cego!» — o que é verdade. Devido a uma doença, perdeu a visão ainda na infância.

Com genuína ternura, o padre Gillick respondeu: «Isso não é novidade para mim.»

Porém, antes que pudesse dizer mais alguma coisa, ela passou de imediato do choque à tristeza e retorquiu: «Não sabes qual é o teu aspeto.»

O padre Gillick não esperava aquela afirmação profunda de uma pessoa tão jovem e, antes que pudesse comentar, ela disse docemente: «És belo.»

Comovo-me sempre muito de cada vez que penso nessa pequena conversa. É uma história muito *humana* em que muitos de nós podemos encontrar escondida a *nossa* própria história. Quando se trata de reconhecer a verdade das nossas próprias identidades, a maioria das pessoas experimenta uma versão simbólica da cegueira que nos impede de ver como somos na realidade.

Vivemos vidas adormecidas, marcadas por mentiras que se eternizam sobre quem pensamos que somos — ou como desejamos ser vistos. Tragicamente, não sabemos quem somos nem qual é a nossa aparência. Muitas vezes, é mesmo preciso um «outro» improvável para nos lembrar o que é verdade: *és belo*.

Somos todos belos, sem exceção. Somos todos amados por Deus.

Com base neste pressuposto, podemos iniciar uma interrogação sincera das profundezas da nossa identidade, acerca de quem somos realmente. Quando aceitamos a nossa beleza inerente, encontramos a coragem para examinar o que nos torna belos, para, com sinceridade, encontrar o bem e o mal, a sombra e a luz.

Mais do que qualquer outra coisa que tenha encontrado, o Eneagrama ajuda-nos a fazer exatamente isso. Desmascara as mentiras que contamos a nós mesmos sobre as nossas identidades. Ajuda-nos a perceber que há muito a aprender sobre quem nos podemos tornar. Ilumina o que é bom, verdadeiro e belo em cada um de nós.

IDENTIDADE E DIGNIDADE

Estou cada vez mais convencido de que a questão primordial que assola a humanidade tem a ver com a identidade.

Quem sou eu? Esta é a questão fundamental da nossa experiência humana, aquela que nos obriga a procurar um significado.

Cada vez que conheço alguém, tento ouvir o subtexto, o significado por detrás das palavras que utilizam para se apresentar.

Muitas vezes, a nossa primeira interação com alguém que acabámos de conhecer revela os nossos receios e as nossas inseguranças, demonstrados na forma como nos descrevemos. Em geral, permitimos que fragmentos cuidadosamente selecionados da nossa identidade se façam passar pelo todo.

Cometo muitas vezes o erro de começar por me apresentar com referências ao que *fiz* ou *faço* na vida, como se isso dissesse algo a respeito de quem *sou*. «Olá, sou o Chris. Passei 20 anos numa organização humanitária internacional a combater o tráfico de seres humanos. Atualmente, sou responsável por uma organização sem fins lucrativos, um centro de ativismo contemplativo.» Estes pequenos pedaços da minha história com que começo apenas servem para aumentar a minha identificação excessiva com as mentiras que passei a associar à minha identidade. Tenho de me lembrar constantemente de que sou mais do que o bem (ou o mal) que fiz na vida, que na verdade sou muito mais do que o que fiz, do que tenho e do que os outros pensam de mim. Estes fragmentos do todo constituem apenas pequenas porções da minha identidade e não a totalidade de quem sou realmente.

Porém, o que quero dizer com identidade? Os missiólogos/teólogos Vinay Samuel e Chris Sugden, que estudaram a identidade e a dignidade, matizam as diferenças entre as duas como as de *substância* e *valor*, sugerindo: «A identidade responde à pergunta “Quem sou?”», enquanto a dignidade responde à pergunta “O que valho?”»¹

Parece tão simples.

¹ Chris Sugden, *Seeking the Asian Face of Jesus: The Practice and Theology of Christian Social Witness in Indonesia and India 1974–1996* (Oxford: Regnum, 1997), 183.

Faz tanto sentido.

Na nossa fé cristã histórica, afirmamos que toda a humanidade tem a marca do Divino, que somos feitos à imagem de Deus. Este é o ponto de partida para obtermos o nosso sentido de dignidade, o valor intrínseco que é *atribuído* mas não *conquistado*, com base na nossa essência enquanto reflexos de um Deus bom e afetuoso.

Se conseguirmos começar com a graça de nos apoiarmos na nossa dignidade, a verdade da nossa identidade virá à superfície. «Apesar de não podermos confundir a identidade com a dignidade, numa perspectiva cristã, a dignidade pressupõe a identidade.»²

Tragicamente, a maioria das pessoas começa pelo seu sentido de identidade, na convicção de que, se criarmos a mitologia de quem pensamos que somos, mais atraente será a nossa identidade e mais valiosos nos tornaremos. No entanto, quando fazemos equivaler a nossa dignidade ao valor da soma do fortalecimento das histórias que contamos sobre a nossa identidade, estamos a criar uma situação condenada à partida que conduzirá sempre à desilusão e ao sofrimento. Ao nos identificarmos demasiadamente com o nosso sucesso ou fracasso, permitindo que fragmentos da nossa identidade representem o todo, e ao cairmos no círculo viciante das nossas preocupações mentais e emocionais, impedimo-nos de avançar. É isto que entrincheira as ilusões das mitologias do nosso ego.

É assim que nos perdemos. O desafio é encontrar o caminho para casa.

A minha luta persistente é reconhecer que tenho uma tendência viciante para validar o meu valor (dignidade), curando uma projeção irrealista e inatingível de quem penso que preciso de ser (identidade). Ao ceder a versões superficiais ou desgastadas do meu Falso Eu, caí na armadilha para a qual o padre franciscano

² Ibid.

e autor Richard Rohr (doravante, padre Richard) tantas vezes nos alerta: «Qualquer expectativa irrealista é um ressentimento à espera de acontecer». Ao não cumprir constantemente os meus próprios padrões, o ressentimento mantém-me preso.

As Três Mentiras Que Permitimos Que Nos Definam

Quando fico preso a tentar desvendar a confusão em torno das minhas noções do eu, regresso frequentemente aos ensinamentos clássicos do padre Henri Nouwen sobre identidade.

Henri Nouwen foi um padre católico holandês com uma carreira académica extremamente bem-sucedida que começou como professor convidado na Universidade de Notre Dame. Foi também um dos mais ilustres escritores do século xx em matéria de espiritualidade cristã, autor de milhares de páginas de clássicos instantâneos e intemporais.

No início da década de 1980, abandonou o cargo de professor na Yale Divinity School para reavaliar a sua própria vocação. De certo modo, sentia que Deus estava a motivar um realinhamento do trabalho da sua vida, um chamamento para servir e viver entre os pobres. Assim, mudou-se para a América do Sul, onde passou seis meses a aprender espanhol na Bolívia, antes de servir como padre no seio dos mais oprimidos do Peru. Porém, enquanto destrinchava qual seria a resposta adequada àquela vocação cambiante, decidiu que não implicava ficar na América do Sul.

Por isso, Nouwen voltou aos Estados Unidos, onde assumiu o cargo de professor na Harvard Divinity School. Foi nesse período da sua vida, durante um retiro de silêncio em Chicago (por coincidência, organizado pelo meu diretor espiritual, padre Larry Gillick), que primeiro conheceu membros da comunidade L'Arche, um grupo internacional de comunidades para adultos com deficiências mentais.

Com base nesses contactos, Nouwen acabou por conhecer o fundador da L'Arche, Jean Vanier. Através dessa amizade sagrada,

Nouwen começou a encontrar um sentido para a sua inquietude interior. O exemplo de Vanier, de encarnação da solidariedade e do amor, enraizados na comunidade, provocou uma imaginação vocacional renovada que o cativou.

Nouwen convidou Vanier a visitar Harvard e proferir um conjunto de conferências intituladas «Da Desunião à Comunidade». Vanier ficou espantado com o facto de, apesar do afeto que os alunos tinham por ele, Nouwen parecer tão insatisfeito por estar num contexto académico. Pouco depois, Vanier convidou-o para se juntar à L'Arche, primeiro em França e, posteriormente, no Canadá.

Depois de finalmente se ter instalado numa comunidade nos arredores de Toronto, Nouwen chegou a um impasse psicológico. De repente, fazia parte de uma comunidade onde a grande maioria dos seus principais membros nunca teria passado no processo de admissão para qualquer uma das universidades em que lecionara, nem sequer seria capaz de ler muitos dos seus livros. Ao contrário de anos anteriores, Nouwen já não se podia esconder nos seus sucessos académicos e editoriais. Os principais membros da sua nova comunidade não estavam impressionados com nada disso. Na verdade, nem sequer importava se ele era o seu novo padre ou o novo contínuo. Para eles, era apenas o Henri. Mas quem era o «Henri» para o Henri?

Muito antes, Nouwen perdera-se ao permitir que alguns dos seus sucessos profissionais tivessem assumido a totalidade da sua identidade. Nouwen não sabia verdadeiramente quem era sem essas realizações. Na sua nova comunidade, a estrutura dessa identidade desordenada desabou à sua volta.

Deparei-me pela primeira vez com o percurso de Nouwen, de redescoberta da verdade da sua identidade, enquanto via algumas gravações antigas em VHS, em meados da década de 1990, de três conferências que proferira na catedral de Cristal, no sul da Califórnia. A essência era simples: Nouwen sugeria

que andamos todos a saltitar em torno de três mentiras muito humanas, em que acreditamos, a respeito da nossa identidade: *sou o que tenho, sou o que faço e sou o que os outros dizem ou pensam de mim.*³

Este ensinamento teve uma profunda ressonância em mim. Com vinte e poucos anos, tentava ainda perceber quem era. Tinha obtido algum sucesso inicial na minha carreira de ativista, ao ter ajudado a fundar o primeiro lar de cuidados pediátricos relacionados com sida da Ásia Meridional, para crianças nascidas seropositivas ou órfãs por causa da doença. Antes dos 25 anos, tornei-me diretor-executivo de uma organização humanitária internacional e tinha até passado algum tempo com a madre Teresa durante os últimos anos da sua vida. Nessa altura, agarrava-me a todos estes pedaços de sucesso da minha história.

Além disso, como não tinha um grau académico (o que me provocava alguma insegurança), transformava as minhas conquistas profissionais numa espécie de credibilidade vocacional.

Em grande medida, acreditava que era o que *tinha* — uma mulher bonita e um casamento feliz, uma comunidade estável e um emprego gratificante.

Acreditava que era o que *fazia* — lutava pelos mais vulneráveis, construía comunidades e viajava pelo mundo inteiro a fazer o que adorava.

Acreditava que era o que *os outros pensavam de mim* — as pessoas viam-me como um indivíduo bondoso, profundamente enraizado na minha fé e ambicioso.

Apesar de ter uma vida maravilhosa, fazer um trabalho relevante e receber críticas bastante positivas em relação a tudo isso, em última análise, esses aspetos não me definiam, nem poderiam captar a essência da minha identidade.

³ Estas reflexões sobre as três mentiras de Nouwen resultam de uma série de mensagens intitulada «Ser o Amado», que apresentou em 1992 no programa de televisão *Hour of Power* dos Ministérios da Catedral de Cristal.

É interessante que, com o passar dos anos, as minhas ilusões a respeito do eu eram cada vez menos motivadas pelo que tinha ou fazia ou pelo bem que diziam de mim. Em vez disso, fui-me tornando gradualmente mais motivado por tudo o que não tinha conseguido fazer, por tudo o que ainda queria e pelas coisas negativas que as pessoas pensavam ou diziam a meu respeito.

Mesmo atualmente, quando não estou bem centrado, dou por mim a ceder a uma ou outra destas mentiras. Aposto que, se for sincero consigo mesmo, admitirá que estas três mentiras também se apoderam do seu sentido de identidade. Cada uma delas toca numa fratura de tensão no nosso ego que aprendemos a contornar. Contudo, quando estas mentiras tomam o controle, não nos deixam ir. Em vez disso, fortalecem a mitologia da nossa personalidade.

À semelhança de muitas pessoas, dou por mim frequentemente a ter de me desembaraçar destas três mentiras. São humanas. São consistentes. E são poderosas.

Os Três Programas para a Felicidade

Outro fator que contribui para nos desligarmos do nosso Verdadeiro Eu é a forma como procuramos a felicidade.

Durante a renovação da espiritualidade contemplativa, nas décadas de 1960 e 1970, muitos cristãos ocidentais recorreram a métodos orientais, tais como a meditação zen para alimentar a sua espiritualidade. Esta mudança entristecia o padre Thomas Keating, um monge trapista da ordem cisterciense, que via peregrinos curiosos a passarem à porta do seu mosteiro beneditino, ignorantes de que a própria tradição cristã tinha práticas contemplativas úteis. Por conseguinte, esforçou-se por tornar o Centro de Orações acessível a todos, devolvendo uma prática contemplativa ancestral aos leigos.

Nos seus escritos, o padre Keating fala da prática contemplativa consistente como um caminho para repousar na graça do

nosso ser. Keating também enfatiza que a prática contemplativa nos ajuda a despertar para a verdade de nós mesmos. O seu quadro para compreender o processo de nos libertarmos no nosso Verdadeiro Eu é uma sobreposição psicológica do desenvolvimento da nossa paisagem interior a que chama «programa para a felicidade».

Keating explica que, enquanto crianças, precisamos todos de uma quantidade adequada de *poder e controlo, afeto e estima, segurança e sobrevivência* para uma base psicológica saudável. No entanto, à medida que amadurecemos, a nossa tendência é para nos *identificarmos excessivamente* com um desses programas para a felicidade, mantendo-nos presos a nível do desenvolvimento e espiritualmente.

Keating sugere: «Sem o cumprimento adequado destas necessidades biológicas, provavelmente não sobreviveríamos à infância. Uma vez que a experiência da presença de Deus não existe na idade em que começamos a desenvolver a autoconsciência, estas três necessidades instintivas são tudo o que temos para criar um programa para a felicidade. Sem a ajuda da razão para as modificar, construímos um universo conosco no centro, em torno do qual giram todas as faculdades humanas como planetas ao redor do sol».⁴

É importante lembrar que, em si mesmos, o poder e o controlo, o afeto e a estima, a segurança e a sobrevivência não são necessidades más. O problema surge quando, na nossa vida adulta, nos tornamos viciados num desses programas para manter a nossa felicidade. O termo «adição» deriva do latim *addico*, que sugere literalmente ser-se entregue a algo em devoção. À medida que o termo evoluiu, assumiu a conotação jurídica de escravidão como uma forma de dívida. Apesar de precisarmos destes programas para a felicidade para fomentar um desenvolvimento saudável,

⁴Thomas Keating, *The Human Condition: Contemplation and Transformation* (Nova Iorque: Paulist Press, 1999), 9–10.

quando nos tornamos escravos deles passamos a ser seus devedores, pagando com a perda da nossa identidade.

Então, como é que nos afastámos tanto do caminho certo? Como nos poderemos curar das falsas identidades que exacerbámos? Em última análise, como é que encontramos o caminho para casa, para o Deus do amor e a nossa verdadeira identidade?

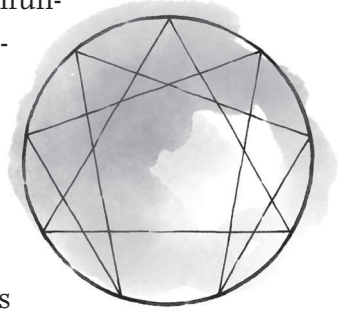
É aqui que entra o Eneagrama, pois revela o caminho para a recuperação da nossa verdadeira identidade e nos ajuda a navegar na jornada de regresso a Deus.

2

O que É o Eneagrama?

*Aprender os Elementos Essenciais
desta Ferramenta Antiga*

O Eneagrama, frequentemente confundido com uma mera ferramenta de personalidade para descrever particularidades e traços da individualidade das pessoas, ultrapassa em muito as caricaturas simplistas. O Eneagrama de Personalidade⁵ contemporâneo ilustra as nove maneiras de nos perdermos, mas também as nove maneiras de regressarmos ao nosso Verdadeiro Eu. Por outras palavras, expõe nove formas de mentirmos a nós mesmos sobre quem pensamos que somos, nove formas de esclarecer essas ilusões e nove formas de encontrarmos o nosso caminho de regresso a Deus.



O Eneagrama é muito mais do que apenas outra fórmula popular de ligar as pessoas ao conjunto de fraquezas e excentricidades

⁵ Historicamente, existem várias versões do Eneagrama. Na verdade, Oscar Ichazo (o mestre de sabedoria boliviano que desenvolveu o Eneagrama mais utilizado atualmente) ensinava 108 Eneágonos (tal como lhes chamava) diferentes. Hoje em dia, as versões mais populares do Eneagrama incluem o Eneagrama Sufi, o Eneagrama de Processo, o Eneagrama de Harmonia e o Eneagrama Gurdjieffiano, mas destacarei especificamente o Eneagrama de Personalidade, que revela nove tipos de estrutura do caráter humano.

da sua personalidade. Explica o «porquê» do modo de pensarmos, agirmos e sentirmos. Ajuda-nos a aceitar os nossos dons, bem como os padrões de dependência que nos prendem aos nossos maiores problemas interpessoais, espirituais e emocionais. O Eneagrama convida-nos a uma autoconsciência mais profunda, como um portal para o crescimento espiritual.

Quando ganhamos coragem para ser francos connosco mesmos, estamos prontos para o Eneagrama, pois o Eneagrama expõe as ilusões que definiam o nosso sentido de identidade. Desta forma, o Eneagrama pode ser a ferramenta mais eficaz de libertação pessoal. Ao revelar as nossas ilusões, o Eneagrama enfatiza a urgência do trabalho interior — o foco intencional necessário para dar prioridade ao fomento da nossa espiritualidade, enfrentando a dor do passado, explorando domínios em que negligenciámos a cura emocional e examinando conscientemente⁶ o nosso esforço para fazer valer o nosso melhor eu na nossa vocação, nos nossos relacionamentos e na nossa fé.

Infelizmente, não tardamos a perceber que a maior parte do trabalho interior é dolorosamente mundano. Há uma certa monotonia anódina, corriqueira e repetitiva. Na verdade, muito do trabalho interior pode resumir-se à prática fiel da oração

⁶ Quando me refiro à mente consciente, ao subconsciente e ao inconsciente, estou a delinear a noção das três mentes ou três das formas básicas como operam os nossos egos. O *consciente* é o que experimentamos como consciência do presente, alcançável sobretudo através dos pensamentos e do intelecto. Uma camada abaixo da nossa mente consciente está o *subconsciente*, a nossa consciência e as memórias a que não estamos a prestar atenção no presente, mas que ainda estão acessíveis através de estímulos, sensações familiares ou recordação intencional — desta forma, é mais alcançável através dos nossos sentimentos e das nossas emoções. Na base de todos os tipos de consciência está o *inconsciente*, amplamente inacessível a nível consciente num nível instintivo, mas que ainda assim motiva atitudes e comportamentos, muitas vezes sentidos mais no corpo do que na mente ou nas emoções. A prática contemplativa é uma das formas mais eficazes de envolver e integrar estes três níveis de consciência. Quando desenvolvemos práticas contemplativas, aumentamos a consciência da falta de integração nos nossos egos, de modo a podermos aprender a auto-observação, que por sua vez permite a autocorreção.

contemplativa. Apesar de ser essencial, não há nada de entusiasmante em reservar tempo para a meditação, de forma discreta e consistente, numa base diária. Assim, parte de nós resiste sempre a esta parte importante da nossa viagem pessoal para casa.

Em última análise, porém, para quem estiver determinado a perseverar, o Eneagrama oferece um mapa sagrado para as nossas almas, um mapa que, quando compreendido, nos conduz à nossa verdadeira identidade e a Deus.

Faz-me lembrar a cena inicial do filme *O Feiticeiro de Oz*, um clássico norte-americano que muitos de nós já vimos vezes sem conta.

Depois de o genérico inicial do filme percorrer o ecrã, o espectador é apresentado a uma jovem camponesa do Kansas, Dorothy Gale, e ao seu cachorro Totó. Estão a fugir de casa, através de um velho trilho poeirento que atravessa as planícies do centro dos EUA — uma imagem significativa que prepara o resto da aventura no caminho paralelo do seu sonho inconsciente: a mágica Estrada de Tijolo Amarelo.

À semelhança de Dorothy, estamos todos a tentar encontrar o caminho para casa. Procuramos todas formas de regressar ao nosso Verdadeiro Eu.

À medida que a cena inicial se desenrola, não tardamos a perceber que Totó esteve na propriedade da vizinha, atrás do gato de Almira Gulch. Almira está farta. Está tão farta que tem a autorização do xerife local para eutanasiar o pequeno Totó. Abalada com toda a situação, Dorothy assume uma posição agressiva em defesa de Totó, disposta a defender o comportamento matreiro do cãozinho.

A resposta de Dorothy é muito semelhante às tendências viciantes que temos em defender as nossas próprias ilusões, permitindo que o nosso ego mantenha o controlo sobre a nossa sensibilidade e os estados emocionais.

Imagino o cachorro de Dorothy como uma representação do seu crítico interior, sempre a ladrar por alguma coisa, constantemente

a abocanhar e a tentar morder os outros, e perpetuamente inquieto. Todos temos essa componente primordial do nosso subconsciente. O nosso crítico interior é aquela parte de nós mesmos que transformamos no animal de estimação que precisa da nossa atenção constante e de alimentação de rotina. O crítico interior provoca-nos problemas esporadicamente e resiste continuamente ao convite para a tarefa do trabalho interior. É uma das inúmeras técnicas a que recorreremos para nos mantermos adormecidos ou para nos ajudar a lidar com a dor que não queremos enfrentar, garantido que permanecemos presos nas nossas tendências viciantes para mantermos as amarras ao Falso Eu.

Além disso, esse nosso Falso Eu não precisa de mais ajuda para nos manter adormecidos nas nossas ilusões. Uma vez mais, é aqui que o Eneagrama é uma ajuda para despertar. Um dos seus aspetos mais úteis é o modo como expõe nove formas de a natureza humana gerir o conjunto de adições que enfrentamos no nosso ego⁷ para lidar com a dor mais íntima e profunda — a nossa Ferida de Infância. Para muitos de nós, estas feridas passam despercebidas

⁷ Ao longo desta obra irei referir-me ao «ego» como um produto da nossa identidade, enraizado no sentido de consciência, que oscila entre o nosso sentido consciente do eu e as influências subconscientes que fortalecem as nossas noções de quem somos. Apesar de o ego ser uma construção substancial da nossa noção de identidade, é, em grande medida, a ilusão que nos afasta de quem nos poderemos tornar quando despertarmos, através da autoconsciência e de uma prática contemplativa empenhada. A verdade do eu está enraizada no inconsciente instintivo, a parte de nós que quase nunca é revelada ou reconhecida, a não ser quando é tocada por um amor profundo, despertada através de oração profunda, ou libertada pela psicanálise. Apesar de a percepção consciente ser necessária para observarmos o nosso ego, o ego é essencialmente o modo como a nossa estrutura de carácter emerge através da natureza (sem a ela estar limitado), das preferências e afinidades, das convicções religiosas e existenciais, dos talentos, das capacidades, da nossa Ferida de Infância, dos relacionamentos e das ligações a instituições e comunidades. Nas tradições religiosas, a ideia do nosso Falso Eu ou «natureza pecaminosa» foi por vezes comparada ao ego (até assumida como o ego), mas eu utilizo a linguagem egoica num aspeto neutro ou indiferente, sem fazer juízos sobre a pecaminosidade do ego, mas chamando a atenção para a propensão do ego para a falta de consciência.

quase toda a vida, mas inconscientemente vivemos na trajetória para que nos impelem. Os tecidos das cicatrizes mentais e emocionais dessas feridas formam os nove modos diferentes de lidarmos com essa dor, moldando falhas de caráter trágicas com que frequentemente nos identificamos em demasia, o que contribui para o desenvolvimento (ou deformação) da nossa personalidade.

O Eneagrama ensina-nos nove padrões de arquétipos estruturais do caráter humano. Esses padrões fortalecem uma espécie de memória muscular da pessoa inteira (o que inclui as vertentes psicológica ou mental, emocional ou espiritual, somática ou física) que molda a forma como pensamos, sentimos e agimos.

Em termos simples, o Eneagrama oferece nove espelhos para a autorreflexão. Esses nove espelhos, se decidirmos olhar diretamente para eles, podem ajudar-nos a libertarmo-nos das ilusões que, acima de tudo, nos fizeram perder a direção de casa.

Os nove espelhos são nove tipos e todos temos um dominante:

→ O Tipo Um aspira à excelência de princípios enquanto dever moral.
→ O Tipo Dois aspira ao amor abundante através do autossacrifício.
→ O Tipo Três aspira ao reconhecimento admirativo através de sucessos escolhidos.
→ O Tipo Quatro aspira à descoberta da identidade para uma autenticidade fiel.
→ O Tipo Cinco aspira à clareza decisiva através de conclusões ponderadas.
→ O Tipo Seis aspira à constância sustentada através da lealdade confiante.
→ O Tipo Sete aspira à liberdade imaginativa para uma independência inspiradora.
→ O Tipo Oito aspira à intensidade apaixonada para uma autonomia sem restrições.
→ O Tipo Nove aspira à tranquilidade harmoniosa enquanto repouso congruente.

O ENEAGRAMA ENQUANTO MAPA SAGRADO

Enquanto crescia em Omaha, no Nebraska, grande parte do meu ensino básico e secundário teve lugar em escolas privadas católicas e protestantes. Em criança, tanto na igreja como na escola, aprendi repetidamente histórias das Escrituras em flanelógrafos unidimensionais. Havia pouca doutrina explícita imbuída nessas histórias (consigo imaginar as tendências doutrinárias implícitas que terei ingerido) até chegar à adolescência, quando a apologética e a teologia entraram no meu processo de formação religiosa.

Talvez o leitor tenha passado por uma experiência semelhante enquanto crescia. O entendimento das histórias da nossa Igreja ou comunidade de devotos cria as bases para abriremos os nossos corações e mentes aos seus princípios subjacentes. As histórias nunca são realmente sobre a história, remetem para algo muito mais profundo e significativamente mais belo do que os símbolos que contêm. Esses princípios das histórias, com as suas implicações doutrinárias, levam à codificação de crenças que, em última análise, acabam por exigir que a teologia sistemática se erija ao seu redor.

Quando o significado das histórias é interiorizado e as doutrinas teológicas são integradas na identidade de fé de uma pessoa, começamos a encarnar as nossas convicções de um modo que fala por si no mundo real, transcendendo a defesa dogmática com palavras.

À medida que os crentes mais devotos de qualquer tradição de fé atingem a maturidade, dão por si a permitir, de forma discreta e comedida, que o fruto das suas vidas fale por si, mais do que dependerem de táticas de conversão. É esse o verdadeiro fruto da conversão, quando as nossas vidas (e não as palavras) validam a transformação genuína.

A passagem do *conhecimento básico* ao *entendimento fundamentado* e à *integração corporizada* é a essência idealizada do

domínio de qualquer processo de crescimento — incluindo o Eneagrama.

É verdade que os entusiastas do Eneagrama não demoram muito a aprender a orientar-se no diagrama, recitando as descrições convencionais de cada um dos nove tipos. Também é comum os estudantes do Eneagrama passarem da mera recitação dos elementos básicos a um envolvimento crítico com alguns dos aspetos mais complexos do Eneagrama. Menos comuns, ainda que não raros, são os adeptos inovadores do Eneagrama que tomam liberdades progressivas com o próprio sistema. No entanto, é preciso uma pessoa peculiar para integrar as iluminações do Eneagrama de um modo que permita uma referência menos direta a esta ferramenta devido ao seu domínio interiorizado dos significados mais profundos. Este aspeto torna-se óbvio quando de repente percebemos que os tipos do Eneagrama não são apenas recipientes para conjuntos ímpares de idiosincrasias, mas também disponibilizam pistas sobre a essência do objetivo específico de cada pessoa.

Afinal, a verdade é para ser vivida — nas nossas vidas quotidianas, corpóreas. Porém, a verdade pode ser difícil de encontrar, quando esteve escondida de nós tanto tempo, por detrás da nossa personalidade.

Examinemos este facto por um instante. A palavra *personalidade* deriva do termo latino para «máscara». Em termos simples, a nossa personalidade é a máscara que usamos. O trabalho do percurso espiritual consiste em retirar essa máscara, em tentar chegar ao que está por detrás da máscara.

Um sinal de crescimento espiritual é quando deixamos de polir a máscara e, em vez disso, começamos a trabalhar no nosso carácter. O Eneagrama ajuda-nos a realizar esse trabalho de estruturação de carácter. O termo *carácter* deriva da palavra grega que significa «gravar em pedra». É isso que tentamos fazer aqui com a ajuda do Eneagrama — cinzelar o nosso ser, tal como os

escultores mais talentosos, e revelar a essência da nossa alma na sua forma mais pura.

O ato de despertar para o que o Eneagrama revela do nosso interior conduz muitas vezes a um desmascaramento urgente da nossa falsa identidade, do que se tornou a nossa personalidade. A adoção de uma abordagem contemplativa ao trabalho com o Eneagrama permite o desenvolvimento do discernimento e depressa percebemos que, ao contrário do que afirma a psicologia popular, a personalidade não é fixa. O crescimento e transformação espirituais são o resultado de revelarmos as máscaras ou ilusões da personalidade e de alcançarmos o cerne da identidade. O Eneagrama auxilia esse trabalho interior.

A obra *Pilgrimage of a Soul*, escrita pela minha mulher, Phileena, é uma lembrança comovente do que é possível alcançar quando, em espírito de oração, nos atrevemos a remover as nossas máscaras de identidade falsa. Aliar o Eneagrama à prática contemplativa espiritual ajuda-nos a fazer essa transformação autêntica. Em *Pilgrimage of a Soul*, Phileena refere o motivo de o Eneagrama ser tão útil:

Estamos adormecidos face às nossas motivações inconscientes e essas motivações mascaram o nosso Verdadeiro Eu. Basicamente, estamos a esconder-nos. E a ferida que temos na alma continua sem ser tratada, infetando todos os aspetos da nossa vida. Estamos tão adormecidos perante a nossa realidade que não sabemos que nos escondemos atrás das máscaras do nosso Falso Eu. No nosso sono, somos incapazes de distinguir o verdadeiro do falso. Estas máscaras tornam-se tão familiares que passam a fazer parte da nossa própria identidade.

Quando acordei para a presença de máscaras na minha vida, no início não sabia o que era verdadeiramente eu e o

que era uma falsa versão de mim. O que era uma máscara e o que era o meu eu autêntico, belo? Só o tempo o diria.⁸

Acordamos quando deixamos de alimentar a nossa própria preocupação e permitimos que a autorrealização sirva de convite a uma união profunda conosco mesmos e Deus, o que naturalmente conduz à solidariedade para com os outros. Muitas pessoas que se deparam com o Eneagrama ficam presas às visões gerais e às descrições elaboradas do seu próprio tipo, adoram aprender cada vez mais sobre si mesmas enquanto resistem às implicações do dom do autoconhecimento. O Eneagrama não é uma ferramenta de autoabsorção, mas sim um mapa para a própria libertação.

Quando nos entregamos à tarefa árdua de integrar o que aprendemos sobre nós, o Eneagrama torna-se num mapa sagrado da nossa alma, que nos revela os locais onde temos vulnerabilidades ou tendências para ficarmos presos, bem como os possíveis locais onde poderemos obter uma liberdade mais profunda e paz interior. Esse mapa sagrado não é fatalista, não é determinista, não é um horóscopo, nem um percurso predeterminado que não permite reviravoltas personalizadas — é um esboço compassivo de possibilidades e oportunidades que nos remete para o nosso Verdadeiro Eu e para o Deus ancorador cujo nome é Amor.

Tal como referi anteriormente, este mapa sagrado chega-nos em nove variações, cada uma delas uma representação única do modo como iniciamos a nossa viagem interior para restabelecer a ligação à nossa natureza essencial. As nove explorações da alma são, em si, peregrinações, viagens consagradas e de oração com intenções direcionadas.

Cada uma destas nove viagens distintas ajuda a descrever o fluxo dinâmico de como o nosso tipo do Eneagrama emerge em nós.

⁸ Phileena Heuertz, *Pilgrimage of a Soul: Contemplative Spirituality for the Active Life* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2010), 19.

OS NOVE TIPOS E AS SUAS NECESSIDADES PRIMÁRIAS

Apesar de existirem bastantes títulos úteis para cada tipo, prefiro referir-me aos nove tipos pelos números, sugerindo especificamente que alguém é «dominante no tipo Dois», em vez de chamar «Doadores» ou «Ajudantes» aos Dois, ou referindo-me às pessoas «dominantes no tipo Nove», sem chamar «Pacificadores» ou «Mediadores» aos Noves. Por vezes, tenho receio de que os nomes atribuídos a cada tipo descrevam as suas funções ou papéis sociais sem alcançarem as *razões* por detrás desse tipo. Assim, apesar de úteis, os nomes comuns de cada tipo podem também ser caricaturas prejudiciais e restritivas.

Enquanto ferramenta didática, os diferentes nomes atribuídos a cada tipo podem ser um método retórico útil para nos lembrarmos deles. No entanto, isso pode ser complicado, pois existem tantas designações diferentes para cada um dos nove tipos quanto existem correntes de pensamento do Eneagrama. As designações mais utilizadas são as do Instituto do Eneagrama de Don Riso e Russ Hudson e as do Eneagrama de Helen Palmer na Tradição Narrativa (também gosto dos contributos de Kathleen Hurley e Theodore Dobson para a designação dos tipos).

Por vezes, as pessoas consideram que trabalhar em torno de um círculo baseado nas necessidades fundamentais é uma melhor forma de chegarem ao seu tipo e de se lembrarem dos tipos, mais fácil do que recorrer aos nomes para descrever as características principais dos tipos.

A primeira vez que aprendi o Eneagrama foi alinhando uma necessidade distinta com cada um dos números. Essas necessidades resultaram da evolução do trabalho inovador do padre Richard Rohr e de Andreas Ebert sobre o Eneagrama.

	Riso/Hudson Instituto do Eneagrama	Helen Palmer Eneagrama na Tradição Narrativa	Hurley/Dobson Eneagrama na Tradição Terapêutica
Tipo Um	O Reformista	Perfeccionista	Empreendedor
Tipo Dois	O Ajudante	Doador	Ajudante
Tipo Três	O Empreendedor/ O que Procura Estatuto	Executante	Bem-Sucedido
Tipo Quatro	O Individualista/Artista	Romântico Trágico	Individualista
Tipo Cinco	O Investigador/ Pensador	Observador	Observador
Tipo Seis	O Leal	Soldado/Advogado do Diabo	Guardião
Tipo Sete	O Entusiasta/ Generalista	Epicurista	Sonhador
Tipo Oito	O Competidor/Líder	Chefe	Confrontador
Tipo Nove	O Pacificador	Mediador	Preservador

Em 1989, o padre Richard e o seu coautor publicaram o clássico do Eneagrama em alemão *Das Enneagramm: Die 9 Gesichter der Seele*. O sucesso desta obra foi esmagador e originou a sua primeira tradução para língua inglesa, em 1990, *Discovering the Enneagram: An Ancient Tool for a New Spiritual Journey*. Além disso, estabeleceu o padre Richard como um dos proeminentes líderes do pensamento ocidental e um dos mestres cristãos modernos do Eneagrama.

Na década de 1980 e em inícios da década de 1990, o desenvolvimento da utilidade do Eneagrama foi-se expandindo a um ritmo febril. Em 2001, o padre Richard e Ebert reviram e atualizaram a sua obra original e republicaram-na na forma como que é

atualmente popular, *The Enneagram: A Christian Perspective*.⁹ Com os livros *Discovering the Enneagram* e *The Enneagram: A Christian Perspective* aprendi os nove tipos, não pelo seu nome, mas pelas seguintes necessidades:

Tipo Um	A Necessidade de Ser Perfeito
Tipo Dois	A Necessidade de Ser Necessário
Tipo Três	A Necessidade de Ser Bem-Sucedido
Tipo Quatro	A Necessidade de Ser Especial (ou Único)
Tipo Cinco	A Necessidade de Perceber (ou Compreender)
Tipo Seis	A Necessidade de Estar Certo/Ter a Certeza (ou Seguro)
Tipo Sete	A Necessidade de Evitar a Dor
Tipo Oito	A Necessidade de Estar Contra
Tipo Nove	A Necessidade de Evitar

Quer utilizemos nomes ou necessidades, estas referências rápidas apenas nos mantêm na superfície das possibilidades do Eneagrama. O facto de nos limitarmos a descrever nove perfis de personalidade ou nove conjuntos de imperfeições encantadoras e hábitos cativantes impede-nos de dizer a verdade a nós mesmos sobre o que o Eneagrama coloca em evidência.

AS IDEIAS SAGRADAS E AS VIRTUDES

Outra abordagem para entender os nove tipos implica a exploração das características mais puras de cada tipo — as Ideias Sagradas e Virtudes do Eneagrama.

⁹ Rohr e Ebert continuaram o diálogo com alguns outros inovadores principais do Eneagrama e, em 1991, publicaram *Erfahrungen mit dem Enneagramm: Sich selbst und Gott begegnen*, com uma edição em língua inglesa, de 1992, intitulada *Experiencing the Enneagram*.

«Não voltará a ser o mesmo depois de ler este livro. Será certamente mais feliz.»

Richard Rohr

Autor bestseller internacional, fundador do *Centro de Ação e Contemplação*



Já alguma vez se questionou sobre a sua identidade? *Quem sou eu?* é a pergunta fundamental da nossa experiência humana. A maior parte de nós passa grande parte da vida a tentar descobrir quem é e como se relaciona com os outros e com o mundo. O Eneagrama surge para nos ajudar.

Baseado nos nove padrões de arquétipos estruturais do carácter humano, *O Eneagrama Sagrado* expõe as nove mentiras sobre quem pensamos que somos, ilustra as nove formas de nos perdermos, mas também as nove formas de esclarecermos essas ilusões e de encontrarmos o nosso caminho.

Quer seja um interessado ou simplesmente um curioso pelo Eneagrama, este guia revolucionário ajudá-lo-á a:

- ☉ compreender o porquê subjacente a cada tipo de personalidade;
- ☉ identificar e libertar-se de comportamentos autodestrutivos;
- ☉ aprender a trabalhar com o seu tipo para o crescimento espiritual;
- ☉ enfrentar feridas passadas em direção à cura;
- ☉ despertar para as suas dádivas únicas, para melhor se integrar no complicado mundo atual.

**nascente**
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8864-62-8



9 789898 864628

Desenvolvimento Pessoal