

# LINGUAGENS DO AMOR DO ENEAGRAMA

## NOTA DOS AUTORES

Quando os alunos têm contato com o Eneagrama pela primeira vez, a área da vida em que costumam encontrar uma melhora imediata é em seus relacionamentos pessoais. Como professores, ouvimos de muitos alunos que o Eneagrama melhorou seus relacionamentos. Este sistema tem a capacidade única de traduzir o idioma individual de um para o outro e, por essa razão, sentimos que a noção que os indivíduos têm de uma única "linguagem do amor" poderia ser refinada ao considerar os nove tipos do Eneagrama. Nossa esperança é que você possa aplicar isso à vida com seus entes queridos e observar o desenrolar da transformação.

Este livreto é parte de nosso curso online Linguagens do Amor do Eneagrama, e foi criado com a contribuição das perguntas dos participantes e das percepções de nossos consultores convidados. Somos muito gratos por suas contribuições.

Desejamos que aproveite!

*Beatrice & Urânio*



## URÂNIO PAES & BEATRICE CHESTNUT

Urânio Paes & Beatrice Chestnut são professores de Eneagrama mundialmente renomados. Juntos, fundaram a Chestnut Paes Enneagram Academy, uma escola de Eneagrama dedicada a apoiar agentes de mudança na criação de impacto externo e na realização de trabalho interior.



# CONTEÚDO

LINGUAGEM DO AMOR DO TIPO 8	3
LINGUAGEM DO AMOR DO TIPO 9	4
LINGUAGEM DO AMOR DO TIPO 1	5
LINGUAGEM DO AMOR DO TIPO 2	6
LINGUAGEM DO AMOR DO TIPO 3	7
LINGUAGEM DO AMOR DO TIPO 4	8
LINGUAGEM DO AMOR DO TIPO 5	9
LINGUAGEM DO AMOR DO TIPO 6	10
LINGUAGEM DO AMOR DO TIPO 7	11
RECURSOS ADICIONAIS	12

# TIPO 8

# LINGUAGEM DO AMOR

## O QUE É A LINGUAGEM DA LUXÚRIA ?

Tipos 8 manifestam a paixão da luxúria sendo excessivamente diretos na comunicação, demonstrando tomadas de decisão assertivas e até provocando os outros. Gostam de desafiar seus parceiros e são fisicamente intensos, usando forte contato visual. Sua energia se expande além do corpo físico quando se aproximam, fazendo com que as pessoas o vejam como intimidadores. Lembre-se que, mesmo quando você não vê, a sensibilidade e a vulnerabilidade deles estão presentes.

## O QUE É A LINGUAGEM DA VINGANÇA?

Tipos 8 têm uma ideia fixa que inconscientemente diz: "Não posso permitir que nada que seja injusto aconteça sem consequências ou sem vingança." Como tipos instintivos orientados para a ação, os 8s assumem a responsabilidade de agir. Eles assumem a responsabilidade de proteger aqueles que amam e mostram seu cuidado por meio da ação.

## A LINGUAGEM INCONSCIENTE DA NEGAÇÃO.

O principal mecanismo de defesa psicológica do Tipo 8 é a negação. Essa defesa funciona para preparar os 8s para qualquer desafio que surja. A negação também bloqueia a consciência da vulnerabilidade, que pode parecer como não percepção de que algo estava difícil, não pedido de ajuda quando necessário ou falta de capacidade de admitir algo para o outro do relacionamento.

# TIPO 9

# LINGUAGEM DO AMOR

## O QUE É A LINGUAGEM DA PREGUIÇA?

A paixão da preguiça do Tipo 9 se manifesta quando colocam muita atenção nos outros e evitam iniciar coisas novas. Eles costumam falar em voz baixa e às vezes podem fornecer detalhes excessivos. Exibem comportamento passivo-agressivo, resistência passiva e teimosia. Na personalidade, isso significa que eles tendem a esquecer de si e se adaptar às agendas de seus parceiros, mas depois percebem que nunca concordam totalmente com o que está acontecendo, mas ficam em silêncio para evitar conflitos. Os tipo 9 têm dificuldade em saber e pedir o que desejam. Estão adormecidos para si mesmos e perdem energia quando se voltam para dentro.

## O QUE É A LINGUAGEM DA INDOLÊNCIA ?

Os tipos 9 têm uma ideia fixa de que não são tão importantes quanto os outros. Eles podem priorizar o que os outros querem e ir contra seus próprios interesses no processo. Eles têm dificuldade em identificar seus próprios interesses e, portanto, podem se sabotar inconscientemente. A crença subjacente em sua própria falta de importância dificulta sua capacidade de se colocarem em cena nos relacionamentos.

## A LINGUAGEM INCONSCIENTE DA DISSOCIAÇÃO.

O principal mecanismo de defesa psicológica do Tipo 9 é a dissociação ou narcotização, o que se refere a adormecer para a própria experiência interior. Isso geralmente acontece o tempo todo, também por meio de atividades como assistir TV, comer ou abusar de substâncias. Essa defesa psicológica é comumente usada quando alguém passa por um evento traumático na vida, mas os 9s se dissociam mesmo quando sua sobrevivência não está em risco.

# TIPO 1

# LINGUAGEM DO AMOR

## O QUE É A LINGUAGEM DA IRA ?

A paixão da ira do tipo 1 está relacionada a um sentimento de irritação pela incapacidade dos outros de fazer ou agir como acreditam ser certo. Eles são julgadores e críticos, principalmente de si mesmos, e muitas vezes desempenham o papel de professores ou corretores. A tensão da paixão aparece fisicamente em seus corpos e eles podem usar o humor como uma demonstração passivo-agressiva de sua indignação com os erros dos outros.

## O QUE É A LINGUAGEM DO RESSENTIMENTO?

Os tipos 1 mantêm a ideia fixa de que carregam o fardo e não se divertem enquanto os outros se entregam. Essa crença subjacente os impede de relaxar e confiar que os outros farão um trabalho bom o suficiente. Mas, ao serem incapazes de se desconectar desse pensamento fixo, eles se ressentem por tudo o que percebem que os outros não fazem.

## A LINGUAGEM INCONSCIENTE DA FORMAÇÃO REATIVA.

A principal defesa psicológica do tipo 1 é a formação reativa, a experiência de transformar algo psicologicamente em seu oposto a fim de se proteger. Em um esforço para manter o foco no que é bom, inconscientemente reprime os sentimentos que considera negativos e, a seguir, expressa o oposto do que foi reprimido, emoções que são mais aceitáveis ou toleráveis. Isso pode aparecer num sorriso excessivo depois de ficarem chateados.

# TIPO 2

## LINGUAGEM DO AMOR

### O QUE É A LINGUAGEM DO ORGULHO?

O orgulho, paixão do Tipo 2, mostra-se como a crença de que eles sabem o que os outros mais precisam. Eles podem dar elogios excessivos e ser excessivamente empáticos e, ao mesmo tempo, cegos para suas próprias necessidades. Eles podem demonstrar manipulação ou atos estratégicos para fazer os outros dependerem deles. Fisicamente, eles podem tocar outras pessoas com frequência, usar uma voz estridente e ser muito ativos em fazer coisas pelas pessoas quando manifestam orgulho.

### O QUE É A LINGUAGEM DA ADULAÇÃO.

Tipos 2 mantêm a ideia fixa de que precisam causar um impacto positivo nos outros para serem amados. Elogios (às vezes falsos) e fazer os outros se sentirem especiais pode parecer legal. Esse processo pode fazer com que o Tipo 2 se torne menos parecido com eles mesmos, em um esforço para ser apreciado, admirado ou considerado atraente. Fazendo isso, eles se contentam com um sentimento de aprovação quando o que querem realmente é ser amados.

### A LINGUAGEM INCONSCIENTE DA REPRESSÃO.

O mecanismo de defesa psicológica primária do Tipo 2 é a repressão, que manda as emoções indesejadas para o reino do inconsciente. A motivação por trás disso para os tipos 2 é estabelecer uma conexão positiva com alguém, sem nenhum sentimento problemático atrapalhando. Se um Tipo 2 acredita que uma emoção pode causar um rompimento com seu parceiro ou causar desaprovação, a emoção se torna a principal candidata à repressão. Por não expressar essas emoções, os 2s continuam evitando pedir o que precisam com orgulho, podendo perder contato com a noção clara de quem são.

# TIPO 3

# LINGUAGEM DO AMOR

## O QUE É A LINGUAGEM DO AUTOENGANO?

A paixão de autoengano do Tipo 3 mostra-se como viver para os olhos dos outros e estar abertamente preocupado com a própria imagem. Eles mudam de forma automaticamente para se encaixar nas pessoas em contextos diferentes, copiando as características de um modelo de comportamento ou exagerando sua própria importância. Eles "vestem" uma apresentação apropriada (por exemplo, um sorriso) e roupas, enquanto entorpecem seus sentimentos autênticos.

## O QUE É A LINGUAGEM DA VAIDADE?

Os tipos 3 têm uma crença fixa de que são mais centrais do que realmente são para fazer as coisas acontecerem - e que todos os olhos estão voltados para eles por causa de sua importância. Isso resulta na crença de que se eles pararem de fazer tanto, tudo entrará em colapso. São orientados para tarefas e realizações e valorizam a eficiência para fazer o máximo possível sem perder tempo. Esses padrões mentais atrapalham a valorização de seus sentimentos porque os faz acreditar que os sentimentos atrapalham a realização das coisas e, portanto, podem ser uma perda de tempo.

## A LINGUAGEM INCONSCIENTE DA IDENTIFICAÇÃO.

O principal mecanismo de defesa psicológica do Tipo 3 é a identificação, o que significa que eles se identificam e se tornam o que os outros valorizam como forma de satisfazer sua necessidade de aprovação. Essa aprovação acaba servindo como um substituto para a necessidade subjacente de ser visto e amado. Eles se identificam excessivamente com a imagem que criam, de modo que podem acreditar que sua imagem é tudo o que eles são e, portanto, têm dificuldade em entender quem realmente são, além de sua personalidade.

# TIPO 4

# LINGUAGEM DO AMOR

## O QUE É A LINGUAGEM DA INVEJA?

A paixão da inveja Tipo 4 aparece como uma mente comparadora, focada no que está faltando. A atenção está voltada para o que os outros têm, o que já tiveram ou o que fantasiam que terão no futuro. Eles têm complexos de inferioridade ou de superioridade, que podem ser transmitidos por autodepreciação ou linguagem elitista, excesso de admiração ou crítica. São emocionalmente expressivos e vivem dentro de si mesmos, o que é demonstrado pela contração física da região do peito.

## O QUE É A LINGUAGEM DA MELANCOLIA?

O Tipo 4 tem uma ideia fixa de que algo importante está faltando neles ou para eles. Essa crença evoca um sentimento de tristeza ou nostalgia, o que torna difícil para o Tipo 4 acessar um sentimento de contentamento. Ao idealizar constantemente o que está distante ou indisponível, os 4s, por sua vez, se impedem de obter o que desejam na vida cotidiana.

## A LINGUAGEM INCONSCIENTE DA INTROJEÇÃO.

O principal mecanismo de defesa psicológico do tipo 4 é a introjeção, uma tendência inconsciente de internalizar sentimentos dolorosos como mecanismo de proteção. Nos relacionamentos, um Tipo 4 pode introjetar algum aspecto de uma pessoa fora de si mesmo, a ponto de aquele aspecto externo tornar-se parte da identidade do 4. Portanto, quando uma pessoa importante para os 4 os critica, eles internalizam a crítica e a experienciam como vinda de dentro.



# TIPO 5

## LINGUAGEM DO AMOR

### O QUE É A LINGUAGEM DA AVAREZA?

A avareza, paixão do Tipo 5, mostra-se como uma proteção excessiva dos próprios recursos, muitas vezes na forma de tempo, espaço e energia. Podem usar uma linguagem neutra e priorizar a qualidade sobre a quantidade ao falar. Embora desejem conexão, podem se desconectar automaticamente, mesmo quando presentes. Evitam falar sobre suas emoções e contraem fisicamente o peito.

### O QUE É A LINGUAGEM DA MESQUINHEZ?

Tipos 5 têm uma ideia fixa de que precisam acumular e controlar seu espaço, tempo e energia. Essa crença sustenta que, se eles se abrirem, acabarão perdendo esses recursos. Isso funciona no Tipo 5 como um fechamento do coração e incapacidade de se conectar por medo de se esgotar. Podem acabar idealizando autonomia e autossuficiência, racionalizando sua preferência por se distanciar dos outros e receber menos.

### A LINGUAGEM INCONSCIENTE DO ISOLAMENTO.

O principal mecanismo de defesa psicológica do Tipo 5 é o isolamento, separando inconscientemente as emoções dos pensamentos. Ao se concentrar apenas nos aspectos mentais de uma situação, eles limitam a consciência de seus sentimentos, o que os protege dos próprios sentimentos e de qualquer necessidade potencial de apoiar outras pessoas.

# TIPO 6

# LINGUAGEM DO AMOR

## O QUE É A LINGUAGEM DO MEDO?

O medo, paixão do Tipo 6 pode se manifestar como responsabilidade ou vigilância excessiva, ou como uma busca constante por perigos e problemas. Os 6s também podem comunicar medo quando veem tudo como incerto, como quando respondem perguntas com novas perguntas. Eles podem ficar surpresos ou até preocupados quando algo positivo ocorre. Podem suspeitar de elogios e feedback positivo. Fisicamente, o medo se manifesta por meio de tensão no corpo e outros sinais fisiológicos, como problemas estomacais e batimento cardíaco acelerado.

## O QUE É A LINGUAGEM DA COVARDIA?

O tipo 6 tem a ideia fixa de que as pessoas, as situações e a vida não são confiáveis. Essa crença diz que eles precisam questionar e duvidar de tudo para que tudo corra bem. Como resultado, o Tipo 6 acaba questionando seu caminho na vida, pensando em termos de cenários de “pior caso”, testando novos relacionamentos e presumindo que algo dará errado no final, apesar de seus melhores esforços.

## A LINGUAGEM INCONSCIENTE DA PROJEÇÃO.

O principal mecanismo de defesa psicológica do Tipo 6 é a projeção. Como um detector natural de ameaças, o Tipo 6 projeta inconscientemente sua sensação interna de medo para fora de si, imaginando que se origina no mundo exterior, talvez vindo de outra pessoa. Para o Tipo 6, é mais fácil localizar e controlar um sentimento negativo de fora, em vez de aceitar que vem de dentro.

# TIPO 7

# LINGUAGEM DO AMOR

## O QUE É A LINGUAGEM DA GULA?

A gula, paixão do Tipo 7, mostra-se como um medo constante de perder as coisas. Eles tendem a ter muitos interesses, focar no que é bom e adorar gerar novas idéias sobre coisas interessantes para fazer e pensar. Sua paixão mostra-se no evitar a negatividade e colocar um toque positivo em tudo o que aparece em seu caminho. Frequentemente, parecem excitados e energizados, aumentando o volume da voz e exibindo inquietação física.

## O QUE É A LINGUAGEM DO PLANEJAMENTO?

O Tipo 7 tem uma ideia fixa de que sempre precisam planejar para o prazer e várias opções. Essa crença sustenta que a vida será limitada e restrita se eles não gerarem planos de múltiplas opções. Nesse sentido, o 7 busca um senso de controle para poder escapar de situações em que não quer estar, caso isso leve a algum tipo de emoção incômoda que não queira sentir.

## A LINGUAGEM INCONSCIENTE DA RACIONALIZAÇÃO E DA IDEALIZAÇÃO.

Os principais mecanismos de defesa psicológica do Tipo 7 são a racionalização e a idealização. Racionalização está relacionada a encontrar boas razões para fazer o que você quer fazer, ver as coisas da maneira que for conveniente para você e acreditar no que você quer acreditar. A idealização origina-se da necessidade do Tipo 7 de ver as coisas positivamente. Como resultado, eles evitam ver falhas em coisas ou pessoas como uma forma de evitar lidar com os dados negativos.

# RECURSOS ADICIONAIS

## CP ONLINE

A biblioteca de recursos de Eneagrama da CP Enneagram Academy. Mais de 100 horas de conteúdo, webinars mensais, sessões de perguntas e respostas trimestrais (em inglês) e descontos para cursos EAD.

## ENEAGRAMA MASTERCLASS

Em 37 capítulos em mais de 6 horas de conteúdo de vídeo, Bea e Urânio ensinam os fundamentos do Eneagrama e mergulham nos 27 subtipos e em seus caminhos de crescimento exclusivos. Esta é um excelente curso para se ter em sua biblioteca, quer você seja um aluno avançado ou um iniciante que deseja mergulhar no sistema.

## PROGRAMA DE MAESTRIA PESSOAL

O Programa de Maestria Pessoal para transformação interior consiste em um processo de autodesenvolvimento usando o Eneagrama para um crescimento pessoal psicoespiritual significativo. Os alunos que desejam curar traumas, desenvolver autoconsciência e têm comprometimento com o desenvolvimento pessoal encontrarão um conteúdo rico, cura somática e energética, bem como uma bela comunidade de alunos com ideias semelhantes.

## PROGRAMA DE CERTIFICAÇÃO PROFISSIONAL

Este programa foi desenvolvido para ajudar os profissionais a aprofundar seus conhecimentos e habilidades de Eneagrama para que possam ajudar outras pessoas de forma mais significativa. Este programa não se destina apenas a coaches, terapeutas, professores e outros profissionais, mas também a líderes de todo o tipo de equipes (corporativas ou não).



[SIGA-NOS NO  
INSTAGRAM](#)



[VISITE NOSSO  
SITE](#)



[SIGA-NOS NO  
FACEBOOK](#)

# REFERENCIAS

Chestnut, Beatrice. *The Complete Enneagram: 27 Paths to Greater Self-knowledge*. Berkeley: She Writes Press, 2013.

Chestnut, Beatrice. *The Enneagram system's 27 subtypes*. San Francisco: The Chestnut Group, 2012.

Chestnut, Beatrice and Uranio Paes. Enneagram Love Languages (online course, Chestnut Paes Enneagram Academy, June-July, 2020).

Chestnut, Beatrice and Uranio Paes. "The Transformational Enneagram: Inner Work Retreat B." Personal Mastery Class: The Transformational Enneagram. (in-person course, Chestnut Paes Enneagram Academy, 2019).