

O PSICONAUTA • CADU LEMOS

Edição 01 • 2025

AUTOCONHECIMENTO & DESENVOLVIMENTO

Eneagrama

O Verdadeiro

Manual Sobre

Vivência

As 9 maneiras de se ver o mundo e lidar com ele.
Entendendo porque somos como somos e agindo para
amadurecer.

Cadu Lemos

MENTOR • FACILITADOR • AUTOR

9

Sumário

MANUAL COMPLETO • 6 PARTES

01 A Descoberta

02 A Evidência Científica

03 Os Nove Tipos

04 Nas Organizações

05 O que a pesquisa mostra

06 Por que o Eneagrama?

A Descoberta

Em meados dos anos 90, eu estava procurando um livro sobre meditação na livraria Cultura do Conjunto Nacional em São Paulo — saudade de fazer isso, gastar algumas horas folheando livros e fazendo descobertas — e numa das prateleiras vi alguns livros com uma palavra que eu não conhecia, que soava como algo gráfico, um desenho. Curiosidade nunca foi meu ponto fraco e claro que fui olhar o que era aquilo. Aquele dia ficou marcado na minha mente.

Sentei numa poltrona perto da prateleira e fiquei em torno de duas horas lendo aquele livro, que comprei junto com dois outros no mesmo tema. Uma pergunta não saía da minha cabeça: como um livro de um assunto que eu nunca tinha ouvido falar poderia me descrever de forma tão detalhada — mostrando coisas que eu mesmo não tinha valorizado em mim, ou características das quais eu não me orgulhava e, pior, fazia de conta que não existiam?

Era meu primeiro contato com o Eneagrama e o impacto foi tão grande que mudou minha vida para sempre. Esse sistema ancestral de autoconhecimento, além de criar um caminho que trilho até hoje, me trouxe um entendimento sobre a minha consciência e me ajudou muito na saída do piloto automático em que nos encontramos em alguns momentos da vida.

Cada número do Eneagrama representa um padrão de pensamentos, sentimentos e comportamentos com que cada um de nós vê e opera no mundo.

Essas ideias têm milhares de anos e, mais recentemente, foram integradas à psicologia e à neurociência modernas. O sistema ilumina motivações pessoais, respostas e estratégias automáticas — inconscientes — que desenvolvemos ao longo de nossas vidas para nos ajudar a lidar e a navegar no mundo.

O Eneagrama que apresento aqui, conhecido como o Eneagrama dos tipos psicológicos, tem uma abordagem contemporânea, desenvolvida especialmente a partir de Oscar Ichazo e Claudio Naranjo. Enquanto aprecio e tenho profundo respeito pela história espiritual e a tradição do sistema, sempre senti que um balizamento científico seria fundamental para alcançar mais pessoas, organizações e líderes em suas missões de construir vidas mais plenas e culturas organizacionais mais saudáveis.

A Evidência Científica

Estou muito alinhado com a visão de um de meus professores mais queridos, David Daniels. Sua formação veio de uma tradição científica — a Medicina. Ele foi psiquiatra e professor na Escola de Medicina de Stanford e dedicou sua vida a ver o Eneagrama ser comprovado como um método para mudanças substantivas e pessoais, indo além da visão meramente empírica.

Em 2018, um ano após sua morte, foi publicado o artigo *"Advancing Ego Development in Adulthood through Study of the Enneagram System of Personality"*, escrito por Daniels em coautoria com Terry Saracino, Meghan Fraley, Jennifer Christian e Seth Pardo, no *Journal of Adult Development*.

Os dados revelaram um avanço no desenvolvimento do ego entre participantes que receberam pelo menos 40 a 50 horas de treinamento. Os resultados sugerem que treinamentos intensivos de Eneagrama podem ser benéficos para promover o crescimento psicológico e o desenvolvimento do ego.

JOURNAL OF ADULT DEVELOPMENT • 2018

O Eneagrama é um sistema potente e sofisticado de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal e profissional.

Ele explica o comportamento humano com uma precisão que normalmente surpreende quem tem contato com ele pela primeira vez.

Diferente de outras abordagens de perfis psicológicos, que em geral colocam as pessoas em rótulos, o Eneagrama aponta que já estamos nessas caixas — e que, ao aprender a usar esse sistema, podemos navegar para fora delas, construindo um caminho mental e emocional saudável, justamente por ter consciência de nossos pontos cegos e acessar a nossa essência.

Ao contrário de outros sistemas, o Eneagrama vai além da simples classificação de traços. Começa com a premissa de que nosso tipo não é toda a verdade de quem somos, mas sim o padrão aprendido de mecanismos de defesa que empregamos para lidar com tudo — desde o estresse diário até as velhas feridas da infância. Nenhum tipo é melhor que o outro: todos são reflexos da condição humana, que busca contínua evolução e consciência.

Essas defesas tornam-se formas habituais de nos desligar, nos separando da vibração e do imediatismo da vida, bem como da plena expressão de nossa verdadeira natureza. A autoobservação é a atitude fundamental nessa jornada.

Os Nove Tipos

Ao conhecermos nosso próprio tipo, compreendemos os "porquês" de comportamentos antigos e recorrentes — padrões de atenção e de reação, fatores de motivação, habilidades e dificuldades específicas, e padrões de resistência à mudança relacionados a crenças formadas desde a infância. **Nossos tipos não mudam, mas nós podemos mudar.**

Os tipos do Eneagrama recebem denominações diferentes conforme a escola ou linha de abordagem. Na tradição mais difundida: Perfeccionista (1), Prestativo (2), Realizador (3), Romântico (4), Observador (5), Leal (6), Entusiasta (7), Desafiador (8) e Pacificador (9).

Nesta publicação, adotamos uma nomenclatura com P — nove palavras que apontam diretamente para o padrão central de cada tipo.

01 Perfeição Perfeccionista	02 Presteza Prestativo	03 Performance Realizador
04 Profundidade Romântico	05 Planejamento Observador	06 Precaução Leal
07 Prazer Entusiasta	08 Poder Desafiador	09 Paz Pacificador

TIPO 01

Perfeição

1

Organizado, disciplinado e responsável. Foca sua atenção no erro — naquilo que precisa de correção. Reprime impulsos para manter uma postura correta e contém a raiva diante da imperfeição, podendo experimentar ressentimento crônico.

PONTOS FORTES

Integridade, responsabilidade, busca de excelência e justiça.

PONTOS CEGOS

Inflexibilidade, irritação com o padrão alheio e perfeccionismo paralisante.

Tarefa chave: *calar o "crítico interno" e desenvolver a aceitação.*

TIPO 02

Presteza

2

Generoso, colaborador e atencioso. Concentra a atenção no que os outros precisam, negligenciando as próprias necessidades. Procura ser indispensável, dando para então receber aprovação e aceitação.

PONTOS FORTES

Apoio genuíno, generosidade e capacidade de gerar bons sentimentos.

PONTOS CEGOS

Foco excessivo no outro, evitação de conflitos e negação dos próprios objetivos.

Tarefa chave: *receber e dar apoio de forma equilibrada; decidir com liberdade.*

Performance

Autoconfiante, eficiente e cheio de energia. Tende a se tornar o protótipo do que esperam dele, focando metas e deixando os sentimentos de lado. Foge do fracasso e busca aprovação, tornando-se competitivo e workaholic.

PONTOS FORTES

Orientação para metas,
postura de fazer acontecer,
confiança e otimismo.

PONTOS CEGOS

Ênfase excessiva em
eficiência, troca de
sentimentos pelo sucesso.

Tarefa chave: *prestar atenção aos relacionamentos e moderar o ritmo.*

TIPO 04

4

Profundidade

Sensível, autêntico e criativo. Sente que algo importante lhe está faltando, alimentando uma sensação permanente de perda. Altamente emotivo, frequentemente se desaponta consigo mesmo e pode se rebaixar na comparação com os outros.

PONTOS FORTES

Talento criativo, idealismo apaixonado e compaixão.

PONTOS CEGOS

Sensação de insuficiência, evitação da rotina e oscilação emocional.

Tarefa chave: *apreciar o que está presente e manter firmeza apesar dos sentimentos.*

TIPO 05

5

Planejamento

Inteligente, observador e cheio de boas ideias. Tende a se isolar para ter privacidade e ser autossuficiente. Substitui experiências reais por uma vida mental, priorizando conhecimento e observando o mundo à distância.

PONTOS FORTES

Análise atenta e elucidativa, calma nas crises e postura não invasiva.

PONTOS CEGOS

Excesso de análise, desconexão emocional e isolamento progressivo.

Tarefa chave: *sustentar a conexão com as pessoas e manter-se envolvido com a vida.*

Precaução

Cauteloso, fiel e cooperativo. Tende a imaginar o pior, evitando o que pode dar errado. Foge do risco, torna-se vigilante e ansioso, tem dificuldade em confiar e tende ao pessimismo — esquecendo o que há de positivo em sua vida.

PONTOS FORTES

Lealdade, questionamento revelador e previsão de problemas.

PONTOS CEGOS

Amplificação de cenários negativos, busca de certeza e dúvida sobre o próprio poder.

Tarefa chave: *construir confiança e seguir adiante apesar da incerteza.*

TIPO 07

7

Prazer

Inovador, disposto e divertido. Tende a se dispersar e buscar opções mais prazerosas, perdendo foco e comprometimentos. Foge da dor, mantém várias opções em aberto e vive em ritmo de aventura, racionalizando suas ações.

PONTOS FORTES

Otimismo contagiante, ideias criativas, estilo igualitário e encantador.

PONTOS CEGOS

Distração fácil, impaciência com limites e esquecimento do que importa aos outros.

Tarefa chave: *manter compromissos e vínculos; reconhecer a dor e as limitações.*

TIPO 08

8

Poder

Resoluto, determinado e autêntico. Tende a exagerar no exercício do poder e da dominação. Foge da vulnerabilidade, nega suas fragilidades e defende os mais fracos. Expressa raiva de forma direta, podendo tornar-se intimidativo.

PONTOS FORTES

Franqueza, generosidade, vigor e senso de justiça e proteção.

PONTOS CEGOS

Invalidação do outro, negação de vulnerabilidades e abordagem "tudo ou nada".

Tarefa chave: *aplicar poder proporcional; valorizar as opiniões dos outros.*

Paz

Calmo, paciente e quase sempre favorável. Tende a se perder nas agendas alheias, esquecendo o que é fundamental para si. Foge do conflito, tem dificuldade enorme em dizer não e busca conforto, contendo sua energia e sua raiva.

PONTOS FORTES

Regularidade, adaptabilidade e capacidade de solucionar conflitos.

PONTOS CEGOS

Esquecimento da própria importância, evitação do desconforto e teimosia passiva.

Tarefa chave: *traçar prioridades e limites; expressar as próprias visões com clareza.*

Nas Organizações

Os usos para o Eneagrama são diversos e imensuráveis, tocando em tudo — desde aquilo que nos motiva ou nos afasta — nos ajudando a entender verdadeiramente as pessoas ao nosso redor. O Eneagrama é sobre empatia, novos acordos, compaixão, perdão e nossa interconexão na experiência humana.

Em tempos de burnout, quiet quitting, trabalho híbrido e pós-pandemia, esses aspectos das relações passam a ser críticos no mundo do trabalho, onde passamos 70% de nossa vida adulta.

Pessoas com todos os tipos de personalidade podem ser bem-sucedidas no trabalho. Nosso estilo não determina nosso sucesso — e, embora muitas vezes seja a fonte de nossos pontos fortes, pode criar pontos cegos que nos impedem. O valor dos modelos está em fornecer uma estrutura para alavancar forças e reconhecer limitações mais rapidamente, além de roteiros para superá-las.

Nenhum modelo de estilos de personalidade faz essas coisas melhor do que o Eneagrama.

Incorporar o Eneagrama como mecanismo de apoio e capacitação nas organizações é altamente transformador e

traz impacto perene. Ele facilita conversas, colaboração e união verdadeira de equipes de forma profunda e rápida, ampliando empatia, tolerância e aceitação das diferenças.

APLICAÇÃO 01 Desenvolvimento gerencial e de liderança	APLICAÇÃO 02 Construção de equipes de alto desempenho
APLICAÇÃO 03 Gestão de conflitos e de clima organizacional	APLICAÇÃO 04 Base para ambiente psicologicamente seguro e liderança humanizada

O Eneagrama tem sido utilizado por organizações como Walt Disney Company, Kaiser Permanente Research Center, Federal Reserve, Motorola e Shell para redefinir suas culturas organizacionais.

3M	IBM	Boeing
Sony	P&G	Roche
C.I.A.	Genentech	Embraer
Bradesco	Itaú	Vale
Oracle	TIM	Vivo

O que a pesquisa mostra

Em setembro de 2022, The Enneagram in Business Network publicou uma pesquisa com líderes e profissionais que utilizaram o Eneagrama em contextos organizacionais. Os dados revelam melhorias consistentes em liderança, equipes, relacionamentos e desenvolvimento pessoal.

Liderança

Nível de melhoria percebido em cada área ao usar o Eneagrama no desenvolvimento de liderança.



Equipes

Nível de melhoria percebido nas dinâmicas de equipe ao usar o Eneagrama.



Benefícios Pessoais — Autoconhecimento

O que cada pessoa relatou ter ganho pessoal e profissionalmente com o Eneagrama.



Benefícios Pessoais — Relacionamentos

Relacionamentos aprimorados são um dos maiores benefícios do uso do Eneagrama no trabalho.



FONTE: THE ENNEAGRAM IN BUSINESS NETWORK • SETEMBRO DE 2022

Por que o Eneagrama?

Para que se obtenha o resultado mais profundo e eficaz na transformação de culturas organizacionais — visando um ambiente mais consciente, harmônico e de relacionamentos verdadeiros — é necessária a reflexão individual e coletiva. Essa reflexão resulta em um ambiente equilibrado e transparente, pautado nas relações entre as pessoas que constroem juntas a marca, os produtos e os serviços.

No estudo conduzido pelo Google para identificar o que leva equipes a serem realmente de alta performance — o Projeto Aristóteles — Charles Duhigg, seu coordenador, concluiu:

Quando empresas tentam otimizar tudo, constantemente esquecem que o sucesso é construído em cima de experiências — como interações emocionais, conversas e discussões sobre quem queremos ser e como nossos colegas nos fazem sentir.

CHARLES DUHIGG · PROJETO ARISTÓTELES / GOOGLE

O trabalho de desenvolvimento de equipes utilizando o Eneagrama tem forte valor, impacto e transformação duradouros. A ideia não é rotular pessoas em tipos fixos, mas enxergar esses padrões como ponto de partida para um

crescimento genuíno — acessando a essência que está além dos mecanismos de defesa que cada tipo representa.

- Amplia a autopercepção de padrões e facilita a aceitação dos padrões do outro.

-
- Reduz conflitos e falhas de comunicação de forma imediata e mensurável.

-
- Constrói e reforça a confiança dentro dos grupos.

-
- É um instrumento de autoconhecimento com profundidade que outros modelos não alcançam.

-
- Fornece roteiros concretos para superar pontos cegos, não apenas identificá-los.
-

O PRÓXIMO PASSO

Cruze a sua *Fronteira Interior*

Este manual é um convite. A travessia acontece na vivência — em programas de autoconhecimento, mentorias e formações que levam o Eneagrama da página para a sua vida e a cultura da sua organização.

CONHEÇA OS PROGRAMAS →

FRONTEIRAINTERIOR.COM.BR

*"Nossos tipos não mudam, mas nós podemos
mudar — se nos trabalharmos para uma
evolução de consciência e relacionamento
com o outro."*

FRONTEIRAINTERIOR.COM.BR

O PSICONAUTA • CADU LEMOS • 2025