

Ian Morgan Cron

Reescrevendo

A SUA

História

**UMA JORNADA ENEAGRÂMICA PARA
ENCONTRAR O SEU VERDADEIRO EU**



ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2023

SUMÁRIO



1	As Histórias que Contamos: <i>Reconhecendo o Mito de Quem Você É</i>	1
2	Mudando a Sua História: <i>A Genialidade do Eneagrama</i>	11
3	A História do Oito: <i>Uma Revolução para o Desafiador</i>	27
4	A História do Nove: <i>Um Despertar para o Pacifista</i>	45
5	A História do Um: <i>Aceitação Radical para o Melhorador</i>	61
6	A História do Dois: <i>Autocuidado para o Prestativo</i>	77
7	A História do Três: <i>Pausa para o Performático</i>	93
8	A História do Quatro: <i>Balanço para o Romântico</i>	109
9	A história do Cinco: <i>Expansão para o Investigador</i>	127
10	A História do Seis: <i>Coragem para o Leal</i>	143
11	A História do Sete: <i>Profundidade para o Entusiasta</i>	159
12	A História Maior: <i>Nós Vivemos Consertando</i>	175
	Notas	183
	Índice	191



As Histórias que Contamos

Reconhecendo o Mito de Quem Você É

“O universo é feito de histórias, não de átomos.”

— Muriel Rukeyser

Quando me arrastei para minha primeira reunião dos doze passos para pessoas lutando contra a dependência de substâncias, me senti mais autoconsciente do que um filho bastardo numa reunião de família. Como a maioria daqueles novatos cheios de vergonha, estava com vergonha de pedir que qualquer um me apadrinhasse.

Porém, tinha esse cara.

Jack, um pastor Episcopal e terapeuta aposentado de 75 anos de idade, era um herói da recuperação. Sempre que ele falava nos encontros, seu senso de humor irônico e sua sabedoria conquistada com muito esforço eram aparentes para todos. Ele era um sinal de esperança para aqueles de nós que fizemos por merecer um assento nas “salinhas”. Uma noite, após uma reunião, juntei coragem para me apresentar e perguntar se ele consideraria me apadrinhar.

Reescrevendo a Sua História

A expressão de Jack se atenuou, um sorriso aparecendo sob seus olhos.

— Faz quanto tempo desde a última vez que bebeu ou se drogou? — perguntou.

— Duas semanas — respondi, olhando para meus sapatos.

— Parabéns! — disse ele, jogando os braços ao meu redor e me abraçando tão entusiasmadamente que pensei que ele quebraria uma de minhas costelas. — Eu vou te apadrinhar!

Sob a mentoria de Jack, minhas duas semanas de sobriedade se esticaram para um mês, então dois, e, antes que percebesse, recebi minha moeda de aniversário, marcando três meses contínuos. Minha vida estava às mil maravilhas, até que Jack jogou uma bomba durante um de nossos encontros semanais, aos domingos de manhã no Colonial Diner.

— Te inscrevi para compartilhar sua história na semana que vem, na palestra de domingo à noite — disse ele, dissolvendo dois sachês de açúcar em seu café.

Grupos de recuperação oferecem diferentes formatos de reuniões. Em uma reunião de palestra, uma pessoa compartilha sua história — como era sua vida antes e durante o uso de drogas e a “experiência, força e esperança” que ela encontrou por meio do programa e ao seguir o passo a passo. É como um testemunho pessoal que pode ser ouvido em uma igreja Batista, só que mais alcoólico.

— Jack, você me contaria se tivesse tido um derrame, não é? — perguntei, meio de brincadeira.

— Não. Por que a pergunta? — questionou Jack, arqueando uma sobrancelha.

— Porque estou sóbrio há apenas três meses. Não estou pronto!

— Você não precisa fazer o Discurso de Gettysburg — disse ele, rindo.

Pelos trinta minutos seguintes, inventei uma desculpa esfarrapada atrás da outra para tentar fugir da palestra, mas Jack não cedeu. Conformado com meu destino, levantei-me e coloquei uma nota de cinco sobre a mesa com tampo de fórmica.

— Te vejo no domingo — murmurei, pegando minha jaqueta e caminhando para a porta.

— Vá a cinco reuniões esta semana — avisou Jack, enquanto eu saía. Sem me virar, acenei um tchau.

— Sim, sim, eu sei.

Nos sete dias seguintes, escrevi e descartei ao menos uma dúzia de rascunhos da história de minha vida. Durante meu abuso de medicamentos, sofri uma série de ataques de pânico e ainda tinha medo de perder o controle em público. Contudo, me matei de trabalhar até ter um rascunho aceitável de minhas desventuras químicas e ensaiá-lo, ignorando o filme na minha cabeça mostrando jatos de vômito e imagens da pintura “O Grito”, de Edvard Munch.

Naquele domingo à noite, fiquei diante de duzentas pessoas e contei a “história de minha vida”, ao menos como eu a entendia na época. Descrevi como sempre me senti um “convidado perturbado na terra escura”.¹ Eu tinha certeza de que faltava algo por dentro que todos pareciam ter — sentia-me como um calouro que perdeu a semana de orientação e não sabia o caminho pelo *campus* como os demais. Enumerei a longa lista de razões para minha autoestima esfarrapada, incluindo a perda de meu pai para o alcoolismo e como eu ainda daria tudo para acreditar que não fui o responsável por sua inabilidade de me amar. Então, descrevi como me senti quando tomei meu primeiro drink — finalmente em casa na minha própria pele, me encaixando, em paz com o mundo. Exceto que, na época, minha vida era como se *O Castelo de Vidro* encontrasse *O Príncipe das Marés* — só que menos esperançosa.

Porém, quando a reunião terminou, eu me senti uma celebridade. Gente atrás de gente vindo me contar as partes de minha história com a qual se identificavam e agradecer por minha disposição em compartilhar. Quando o último foi embora, ajudei a dobrar e guardar as cadeiras e a lavar as garrafas de café, então saí acompanhado por Jack, no banco de passageiros do meu Toyota Corolla.

— Você fez um bom trabalho hoje — disse ele, baixando a janela para deixar escapar a fumaça de seu charuto cubano.

— Obrigado — agradei, aliviado por ter superado minha primeira tentativa de compartilhar a jornada de minha vida.

— É interessante — ponderou Jack. — Enquanto você palestrava, me peguei pensando sobre a história louca que cada um de nós cria para trazer sentido à nossa vida. — Ele observou a fumaça se levantando para fora da janela do carro, parecendo perdido em seu próprio pensamento.

Quando estacionei na entrada de sua casa, Jack me parabenizou uma última vez e saiu do carro, mancando em seu joelho rangente. Eu estava prestes a dar a partida no carro, quando ele se virou.

— Mais uma coisa — disse ele, curvando-se para falar comigo pela janela do passageiro. — Você já se perguntou se está vivendo na história errada?

— É, não — respondi, tentando não fazer uma careta.

— Deveria — disse Jack, dando duas batidas com a mão na capota do carro. Então, virou-se e começou a caminhar com dificuldade pela entrada, desaparecendo na escuridão da noite.

O Poder do Eneagrama

Eu tinha 27 anos quando Jack me fez aquela pergunta. Na época, eu a descartei como um tipo de questionamento excêntrico que apenas um terapeuta septuagenário levantaria quando fosse passada sua hora de dormir.

Hoje, vejo a pergunta de Jack como um grande ponto de virada na transformação da falsa história que contei a mim mesmo sobre quem eu era, uma história que me ajudou a dar sentido a uma infância dolorosa, mas que se tornou um obstáculo para meu crescimento como adulto.

Minha velha história está capturada em uma foto instantânea que ainda tenho de quando eu era um garotinho na praia com minha família. Na foto, estou sentado em um bote salva-vidas encalhado na areia, acenando e sorrindo para a câmera. Lembro-me de que era um lindo dia ensolarado. Eu estou apertando os olhos para a câmera, e todos no fundo estão usando Ray-Bans, fritando sob o sol, as peles bronzeadas e reluzentes com o forte óleo bronzeador Hawaiian Tropic. Parece-me

irônico eu estar sentado em um bote salva-vidas. Minha família estava perdida no mar naqueles dias, e, apesar de eu ser criança, me lembro de sentir que meus irmãos e eu estávamos vivendo sob um céu de nuvens cinza. Nosso pai aflito estava afundando nosso barco.

Quinze anos depois, eu era um alcoólatra festeiro, perseguido por meus amigos do grupo de jovens Young Life, que me viam como um valioso projeto de evangelismo. Porém, eu não queria nada com Deus. Na infância, eu O teria amado com todo meu coração, mas passei a acreditar que Ele me abandonou com minha família louca. Estendida à minha frente estava uma vida de se sentir envergonhado, carregando um fardo pesado, com um desejo de ser visto e amado, que eu temia que nunca aconteceria.

Quando comecei a trabalhar em meus problemas, nos meus 20 anos, os ramos verdes de uma nova história começaram a emergir do solo. Foram anos de trabalho árduo e oração até eu criar uma nova narrativa, mas hoje, quando olho no espelho, vejo um marido e pai sóbrio, um pastor Episcopal, psicoterapeuta e escritor.

Onde havia um velho eu, agora há um novo eu.

Onde havia medo e vergonha, agora há dignidade.

Onde havia uma inominável peça perdida, que todos os outros tinham, exceto eu, agora há a crença determinada de que não me falta nada por dentro.

Onde havia solidão e abandono, eu agora tenho uma comunidade gentil e encorajadora que afirma meus dons.

Onde havia uma renúncia triste, agora há uma serena aceitação de que a vida é simultaneamente dura e abundante em beleza e graça.

E onde havia falta de sentido, agora há o conhecimento de que continuo a usar toda minha experiência para fazer avançar o amor de Deus em nosso mundo dividido.

Quando atingi outro ponto importante em minha vida, ao descobrir o Eneagrama, isso me ajudou a dar sentido a essa dramática diferença de antes e depois de minha vida. Ainda mais importante — e isso é fundamental para todo este livro —, isso me ajudou a aprender o que pre-

quisava fazer para que fosse possível seguir em frente em direção à minha nova história. A transformação em si foi toda pela graça, porém, eu tive a escolha de resistir ou de recebê-la. Queria ter conhecido o Eneagrama quando comecei a jornada de escrever uma nova história para mim mesmo. Teria me poupado tempo.

Tradicionalmente, o Eneagrama se refere a um sistema de tipificação de personalidades que ajuda as pessoas a cultivarem conhecimento. (Para aprender mais sobre o Eneagrama e fazer um teste para determinar seu tipo, visite meu site, www.ianmorgancron.com). Eu sou o Eneagrama tipo Quatro, que é apenas um dos nove tipos básicos do sistema (*ennea* é a raiz grega para a palavra nove). Chamados de Românticos, os Quatro são pessoas criativas e imaginativas. São sensíveis, empáticos e sintonizados com a beleza e a estética. Parece bom, certo? Porém, como todos os tipos, eles têm um lado sombrio. No caso dos Quatro, isso inclui mau humor, medo de abandono e a crença de que são irremediavelmente insuficientes, dentre outras coisas.

Através dos anos, aprendi que o Eneagrama é uma ferramenta extremamente útil para compreender a mim mesmo e aos outros. Quando fui apresentado ao Eneagrama, durante uma fase difícil de minha vida, sua habilidade de descrever a forma com que eu me movia no mundo me impressionou. Eu me tornei um estudante devoto desse sistema ancestral de personalidade estranhamente certo.

Conforme meu fascínio e apreço cresciam, escrevi um livro sobre isso, *Uma Jornada de Descoberta* (em parceria com Suzanne Stabile), e comecei um podcast (*Typology*), no qual explorei o mistério da personalidade humana através das lentes do Eneagrama.² Nas páginas a seguir, você conhecerá meus amigos dispostos a compartilhar suas histórias.

Vários anos de estudo do Eneagrama, e eu tive um momento eureka, que aumentou meu apreço por sua sabedoria. Não somente sua descrição de nove tipos diferentes detalha com precisão nossa personalidade, mas o Eneagrama *revela* as nove histórias fragmentadas que cada tipo adota e vive na infância para dar sentido ao mundo — histórias destruti-

vas, que continuamos a contar a nós mesmos na vida adulta, sobre quem somos e como o mundo opera.

Enquanto aprendemos, as histórias de autodefinição que inventamos na infância mais tarde causam estrago em nossa vida, psicológica e espiritualmente, pois a premissa básica de cada uma delas é uma oposição direta à História Maior e cheia de graça na qual Deus quer que entremos e da qual desfrutemos.

O Eneagrama também nos mostra como escapar da história fragmentada de nosso tipo, saindo do ciclo repetitivo de comportamentos autodestrutivos e percepções erradas que frequentemente nos deixam frustrados, confusos e de coração partido.

O que separa o Eneagrama de outros sistemas de tipificação de personalidades é que ele nos ajuda a criar e viver uma história melhor, mais verdadeira do que a que estamos inconscientemente contentados a viver. Contarei um pouco mais adiante no livro sobre como aprendi a fazer isso sozinho.

Nossa História de Origem

Seres humanos são contadores de histórias incuráveis. Nós contamos histórias de azar, histórias difíceis de acreditar, histórias curtas, histórias da carochinha, histórias tristes, histórias de um só ponto de vista e a eventual “longa história curta”.

O que explica o poder e a onipresença das histórias? Nossa própria sobrevivência depende delas. Desde o momento em que chegamos neste mundo, começamos a criar uma história que nos ajuda a dar sentido e significado às coisas dolorosas que nos ocorrem.

Não subestime as crianças pequenas. Elas são muito inteligentes. Elas não captam simplesmente as mensagens dos membros de suas famílias e amigos sobre quem elas são e o que o mundo espera delas; elas as sugam como aspiradores de pó. Com o tempo, criam naturalmente uma história elaborada de sua identidade e de seus valores com base nessas

experiências e mensagens inconscientes, uma narrativa que cria fendas profundas no coração delas.

Essa é a história que nos ajudou, quando crianças, a saber onde deveríamos estar e o que precisávamos fazer para nos sentirmos seguros no mundo. De acordo com muitos terapeutas, na verdade, nós construímos nossa vida em torno dessa história que contamos a nós mesmos. Ela forma nossa identidade e personalidade.

Por exemplo, se seu pai te enchia de elogios somente quando você vencias nos esportes, ou se você ouvia o desapontamento na voz de sua mãe quando tirava um B+ no boletim escolar, já pensou consigo mesmo: “Ah, bem, meus pais têm boas intenções, mas são só pessoas superficiais que precisam que eu seja seu pequeno prodígio para inflar sua autoestima e fazê-los parecer bem aos olhos dos amigos?” Claro que não! Você provavelmente percebeu a reação deles e criou uma história em torno da mensagem: “Eu tenho que vencer cada jogo. Eu tenho que tirar nota máxima em todas as provas. Eu tenho que ter êxito em tudo na vida ou as pessoas não me amarão.”

Ou talvez você tenha sido uma criança quieta e tímida que teve os desejos engolidos por amigos extrovertidos e irmãos dominadores. Você decidiu “Ei, eu vou pegar um megafone e forçá-los a me notar”? Ou você, inconscientemente, criou uma história em volta da mensagem: “Ninguém nunca ouve ou valoriza minhas opiniões e desejos. Para que desperdiçar tempo e energia expressando-os?”

Talvez você tenha suportado o trauma do divórcio de seus pais, a perda repentina de um irmão, ou o comportamento imprevisível de um membro alcoólatra da família. Você poderia ver além da dor para concluir “A vida é cheia de beleza e terror, mas no fim tudo ficará bem”? Não é uma prece. Até o poeta Rilke não poderia ter tido uma visão como essa aos 7 anos de idade. Em vez disso, você provavelmente chegou a uma conclusão diferente, mais parecida com a ideia de “O mundo é um lugar assustador, imprevisível e doloroso. Se eu não ficar vigilante o tempo todo, não estarei pronto quando o desastre atacar novamente”.

Agora, perceba como cada uma dessas narrativas corre contrariamente à história da graça. Deus exige que tenhamos sucesso para sermos amados? Deus insiste que caiamos no chão de exaustão antes que possamos encontrar a paz? Deus diz que vamos nos sentir seguros no mundo apenas se vivermos em medo perpétuo do pior? Acho que não.

Porém, uma vez que nos privamos dessas histórias, nunca nos ocorre que podemos questioná-las ou reescrevê-las. Todos os dias se tornam nosso próprio *O Feitiço do Tempo*. Como o personagem do Bill Murray no filme, preso no que aparenta ser um ciclo de repetição sem fim, nós reciclamos os mesmos eventos e erros repetidas vezes. Vemos aquilo que nos condicionamos a ver, não importa o quão mais velhos estejamos ou o quão diferentes as circunstâncias possam ser desde os campos de treinamento de nossa infância.

Contudo, eis a questão: essas histórias são mitos desgastados. São úteis e necessárias na infância, claro. Porém, fazem uma bagunça em nossa vida quando continuamos a acreditar sem criticá-las na vida adulta. Como Carl Jung uma vez escreveu: “Não podemos viver a tarde da vida de acordo com o programa da manhã da vida, pois o que foi bom na parte da manhã será pequeno à noite, e o que, pela manhã, era verdade, à noite se torna uma mentira.”³ Aquilo que nos dá apoio na infância nos frustra na vida adulta. Nossas velhas histórias continuam a operar de forma autônoma nas sombras do coração e se tornam inimigas de nosso crescimento.

Felizmente, podemos construir uma história diferente na vida adulta. Não podemos mudar os fatos do que aconteceu no passado, mas podemos mudar como nos apresentamos na vida no presente. Nos capítulos a seguir, aprenderemos como cada um de nós pode reescrever a história de sobrevivência de nosso tipo de Eneagrama.

É hora de descartar o velho enredo. Fazê-lo está sob seu poder, e escrevi este livro para te mostrar como. Assim como Mo Willems, o autor infantil, uma vez escreveu: “Se você alguma vez se encontrar na história errada, saia dela.”⁴



2

Mudando a Sua História

A Genialidade do Eneagrama

“É como se todos contassem uma história sobre si dentro de sua própria cabeça. Sempre. O tempo todo. Essa história te torna quem você é. Nós nos construímos a partir dessa história.”

— Patrick Rothfuss

Meu amigo Donald Miller entende o poder da história. Ele escreveu uma boa quantidade de livros, incluindo vários que ajudam empresas a descobrir a história de suas marcas e como comunicá-la aos clientes.

Para Don, os elementos de uma boa história não são complicados, seja para empresas ou indivíduos.¹ O problema é que muitas pessoas sentem vagamente que estão vivendo uma história que não funciona mais para elas. Em algum momento no início da vida, Don se sentiu assim. Ele estava com dificuldades financeiras e diz que “gastou incontáveis ho-

ras” sentindo pena de si mesmo.² Ele também chegou a pesar 175 quilos, o que é difícil de conciliar com o Don saudável que conheço.

Normalmente, quando você pergunta às pessoas que perderam muito peso como conseguiram, elas tagarelam sobre seu treinador da academia que é ex-membro dos Navy SEAL, ou os barris de suco de cenoura com beterraba que bebem diariamente, e você provavelmente se sentirá mal por ter perguntado. Mas Don não fez isso. Quando ele me explicou como perdeu quase a metade de seu peso, focou em algo completamente diferente.

— Eu passei por isso e mudei entrando numa história que me exigia pesar menos — disse ele.

Ele entrou numa nova história. Que ideia curiosa.

Ao longo do caminho, ele também fez dieta e pedalou de Los Angeles até Delaware, então não pense que sua perda de peso não exigiu um grande esforço. (Desculpa, pessoal). Porém, a força-chave que o levou a fazer isso foi a determinação de viver uma história diferente daquela que vinha contando a si mesmo a maior parte de sua vida.

— Acho que a maioria das pessoas não percebe que elas têm livre-arbítrio para escrever suas histórias — disse ele.

A maioria de nós está lendo roteiros antigos. Parte deles nós escrevemos, e outra parte nos foi dada por pessoas importantes em nossa vida. Em muitos casos, esses roteiros nos ajudam a percorrer o terreno rochoso da infância e início da vida adulta. Porém, em determinado momento, as histórias pararam de nos servir, e nós começamos a servir às histórias. É assim que hipotecamos nosso futuro.

Alguns de nós se tornam vagamente cientes de que superamos nossas velhas histórias, mas não sabemos como escapar delas. Alguns de nós são ainda menos autoconscientes, engajando-se sem pensar em ciclos repetitivos do mesmo de sempre, tentando descobrir como nos enfiemos nessa bagunça — outra vez. Como James Hollis disse: “Ninguém acorda de manhã, olha no espelho e diz ‘Acho que vou repetir meus erros hoje’, ou ‘Tomara que hoje eu faça algo bem estúpido, repetitivo, regressivo e contra meus melhores interesses’. Mas, frequentemente, essa repetição

da história é precisamente o que fazemos, pois não estamos cientes da presença dessas energias programadas, as ideias centrais que adquirimos, internalizamos e às quais nos rendemos.”³

Aqui estão as palavras de Don Miller: “Se quiser mudar, escolha uma nova história.” Pode isso ser tão simples?

Sua Velha História Não Está Funcionando

A personal organizer Marie Kondo publicou, alguns anos atrás, um best-seller chamado *A Mágica da Arrumação*. Caso não tenha lido, a premissa básica do livro é a de que toda sua vida melhora quando você começa a purgar suas coisas. (Ela me perdeu quando disse que precisamos ter apenas trinta livros. Perdi o foco). A mensagem do livro em si foi boa: ela diz que os leitores devem fazer um inventário de cada coisa a qual estão se agarrando e se perguntar se isso ainda causa “faíscas de alegria”. Se não causa, devemos agradecer ao objeto por qualquer alegria ou utilidade que ele uma vez nos proporcionou e jogá-lo na pilha da doação.

Ainda que tal abordagem tenha algumas limitações (prefiro comer vidro a jogar minha biblioteca fora), é um bom ponto de partida para aquilo que podemos fazer com nossas velhas histórias. Para ser honesto, muitas das histórias que contamos a nós mesmos são ruins. Elas não são úteis, nem nos fazem mais felizes. Em vez disso, elas constantemente nos tornam (e aos outros também) miseráveis. Devemos isso a nós mesmos e àqueles que sempre procuramos.

Sim, podemos agradecer a essas histórias antes de dizer-lhes adeus. Elas nos dão uma forma de imputar significado às experiências para formar um senso coerente de si mesmo e criar um traje de estratégias de enfrentamento. Porém, mudá-las não é simplesmente uma maneira de dizer “Obrigado, história falsa, por todas as maneiras pelas quais você me ajudou no passado” e, então, jogá-la na pilha de doação, pois ela passou de seu tempo útil. Algumas histórias estão tão enraizadas que ficamos lerdos para reconhecer que elas já atingiram seu ápice há muito tempo.

Sinais de que Você Vive uma História Fragmentada

Se recusarmos o chamado de nossa alma para mudar a narrativa da nossa infância, ficaremos estagnados. Queremos mudar, mas não sabemos como.

No nível mais básico, existe um motivo pelo qual é difícil reconhecer que essas velhas histórias de infância comandam o espetáculo: *elas estão sempre lá*. Como diz o velho ditado, nenhuma prisão é tão segura quanto aquela em que não sabemos que estamos presos.

Quer saber se está vivendo uma narrativa velha e fragmentada? Considere estes indícios.

- Você olha no retrovisor de sua vida e vê um campo de escombros de relacionamentos partidos.
- Você sempre consegue o emprego errado.
- Você tende a ficar em relacionamentos além de seu prazo de vencimento.
- Você está física, emocional e espiritualmente esgotado e não sabe o porquê.
- Você fica bravo de forma desproporcional ao motivo.
- Você reage impulsivamente a pessoas e circunstâncias, em vez de responder de forma pensada.
- Você tem uma suspeita irritante de que está lendo um roteiro que alguém lhe entregou.
- Você não consegue parar os constantes comentários negativos sobre si mesmo que passam por sua mente.
- Você desenvolveu vícios que sabe que são máscaras para a dor que não quer confrontar.
- Você se sente desapontado por sua vida ter se tornado menos do que sonhou que ela seria.

Pode ser que você já esteja ciente de que vive uma história fragmentada e, talvez, até tenha tentado mudá-la. Você leu livros e foi para refúgios, participou de conferências e contratou coaches e conselheiros, jun-

tou-se a grupos e conseguiu financiadores. Porém, mesmo sabendo que as mensagens que internalizou quando criança não estão funcionando como adulto, é preciso mais do que pilates ou andar em carvão quente num seminário do Tony Robbins para superá-las.

Somos todos fortemente leais a narrativas fragmentadas — pois, quem seríamos sem elas?

Dentro do Eneagrama

O Eneagrama nos dá pistas de quem somos, presos em nossas falsas histórias e livres para reescrevê-las. Ele apresenta uma constelação marcante de novas histórias arquetípicas, comuns para toda a experiência humana, que adotamos e vivemos na infância para dar sentido a quem somos e descobrir como esse estranho mundo novo funciona.

Talvez você esteja pensando: *Só nove histórias para estimadas 108 bilhões de pessoas que já passaram por este planeta? Ridículo!* Eu sei, mas por que não? Críticos literários acreditam que existem apenas sete enredos básicos na literatura e nos filmes. São essas as únicas narrativas que nos aprisionam? Não faço ideia. Tudo o que sabemos é que essas nove narrativas aparecem tão frequentemente na família humana que deveríamos, ao menos, prestar atenção nelas.

Apresentarei algumas pessoas sábias que têm usado o Eneagrama para reconhecer as histórias fragmentadas nas quais elas acreditaram quando crianças, identificar as maneiras como elas limitavam a própria vida e viver a verdadeira história que podem escrever para si. Aqui está um panorama de como cada um dos nove tipos se adere a uma história em particular.

TIPO OITO: O Desafiador

A história do Oito gira em torno de sua crença de que vivemos em um universo de cada um por si, onde os poderosos dominam e tiram vantagem dos fracos e inocentes. Intimidador, energético, autocrático, autoconfiante e autoritário, os Oitos impõem força e poder sobre as pessoas

Reescrevendo a Sua História

e o ambiente para mascarar a vulnerabilidade e a fraqueza de si mesmos e dos outros. (Pode parecer estranho que essa lista começa com o tipo Oito, no lugar do Um, mas isso se dá pela estrutura do Eneagrama. Tipos Oito, Nove e Um estão na mesma “tríade instintiva”, então eles aparecem juntos aqui e na ordem dos capítulos.)

TIPO NOVE: O Pacifista

A história do Pacifista revolve em torno da crença inconsciente de que o mundo pensa que a presença dele não importa. Assim sendo, para evitar a desconexão e manter a paz, os Noves acreditam que eles devem seguir o fluxo, evitar conflitos e mesclar-se com as preferências, pontos de vista e prioridades dos outros. Descontraídos, afáveis e, às vezes, complacentes, os Noves não se impõem e arriscam tornarem-se “abnegados”.

TIPO UM: O Melhorador

Os tipo Um são honestos, conscientes, detalhistas, autodisciplinados e pessoas moralmente heroicas. A premissa básica de sua história é a crença de que o mundo ama e retribui apenas as pessoas “boas” e julga as “ruins”. Quem está preso na história do Melhorador tenta ganhar amor e um senso de controle ao diminuir a raiva, alcançando os próprios alto padrões internos e buscando melhorar a si mesmo, os outros e o mundo. (Em *Uma Jornada de Descoberta*, esse tipo era nomeado de o Perfeccionista, mas mudei e passei a chamá-lo de Melhorador. Se eu ganhasse uma moeda para cada tipo Um que me agradeceu por fazer essa mudança, seria mais rico que o Jeff Bezos).

TIPO DOIS: O Prestativo

Os Dois são generosos, apoiadores, carinhosos e pessoas de coração servil que querem desesperadamente ser queridas e apreciadas. Pessoas que vivem a infeliz ficção dos Prestativos, inconscientemente, acreditam que não podem ser amadas por quem elas são, somente por aquilo que fazem pelos outros. Assim, faz sentido rejeitar suas próprias necessidades, e ajudar o próximo se torna sua estratégia para ganhar amor e aprovação.