

# SELFIE RAIO-X

*(para comunicação com conexão)*

**Eliana Mattar**



Quanto mais profundamente  
você mergulha em si próprio,  
mais aberto e consciente você  
se torna para se conectar de  
maneira saudável e profunda  
com outras pessoas.

Pedro Calabrez

# ÍNDICE

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| O que você vai encontrar aqui                                    | 04 |
| Selfie Verdadeira e Selfie Falsa                                 | 06 |
| A vantagem de praticar o saber sobre nós mesmos                  | 11 |
| A infância                                                       | 18 |
| Teoria dos padrões de sobrevivência da criança                   | 22 |
| Nossa Personalidade                                              | 26 |
| Como nos orientamos no mundo de acordo com a áreas da nossa vida | 39 |
| Nota Final                                                       | 44 |
| Anexos                                                           | 46 |
| Fonte                                                            | 49 |
| Sobre a autora                                                   | 51 |

## INÍCIO

# O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR AQUI

Tirar uma foto de nós mesmos com o celular entrou tanto em nossa rotina que a palavra que tem origem no “*self*” do inglês já está no dicionário português (selfie).

A palavra *self* tem o sentido de caráter, qualidades que nos distinguem, constituição, natureza, personalidade, a união de nossas emoções, pensamentos, comportamentos.

Ao contrário do que mostramos ao mundo com as nossas selfies, que de tanto uso até parece que somos ocos, aqui falo do nosso olhar que fotografa como um raio X.

Descrevo algumas ferramentas testadas no campo da ciência comportamental que nos possibilitam compreender o que há dentro de nós em qualquer momento da nossa vida.

Explico o conceito de selfie verdadeira e de selfie falsa, seus benefícios e malefícios. Descrevo algumas vantagens da autopercepção, dos *insights* pessoais e do foco para a evolução pessoal.

Trago elementos para refletir sobre o nosso passado, seja o seu recente ou não.

Na parte Infância, cito padrões de comportamento que aparecem como defesas espontâneas e automáticas quando somos pequenos e que podem, pela repetição, transformar-se em hábitos na vida adulta.

Cito alguns comportamentos de cuidadores e pais e seus efeitos na criança. Descrevo os temperamentos e os modos de agir catalogados.

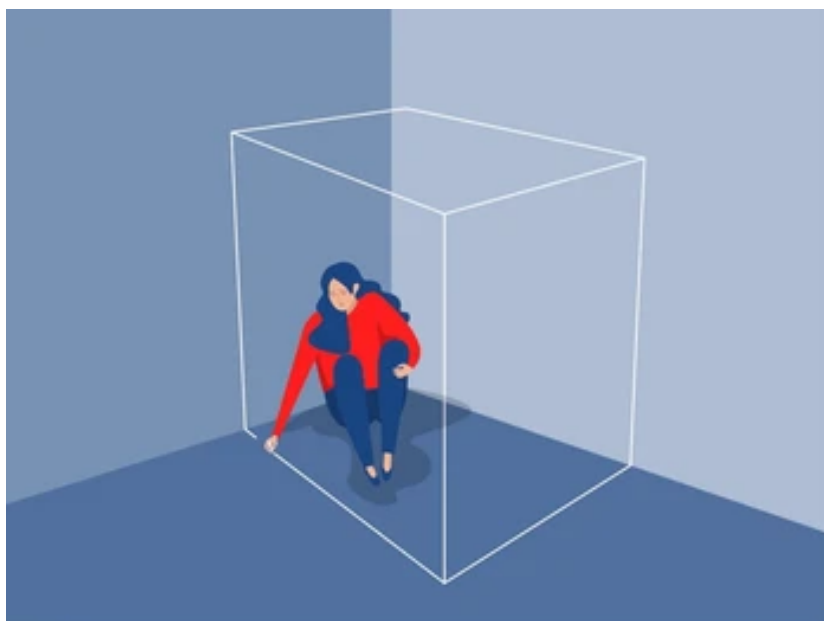
Por meio dos tipos de personalidade, segundo a classificação mais aceita entre especialistas em psicologia comportamental, você tem a possibilidade de identificar suas tendências principais e correspondentes pontos fortes e fracos.

Disponibilizo links nos Anexos I e II para realização de testes. Este ebook tem a intenção de trazer para a nossa consciência o *link* entre a comunicação com conexão e autoconhecimento.

# SELFIE VERDADEIRA E SELFIE FALSA



Como não somos uma ilha rodeada de nada, quanto mais cedo despertamos a curiosidade sobre o ser humano, estaremos mais perceptíveis ao que sai de nós e dos outros. Sejam palavras ou expressões faciais manifestadas quando estamos nos relacionando.



A autoignorância normalmente é um obstáculo para o fluir da nossa existência, para aproveitar novas experiências.

Saber sobre nós, perceber quais são as nossas competências e habilidades nos dá o sentido de sermos pessoas inteiras, facilita a vida, independente da idade.

Atenção e coragem são necessárias para captarmos o que vai bem ou vai mal dentro de nós, e, principalmente, para fazer a difícil pergunta de vez em quando: **Quem sou eu?**

Antes, porém, de responder a essa pergunta, vale esclarecer que a nossa selfie exterior, aquela que mandamos para o mundo, não é boa nem má. Não faz mal nem bem.

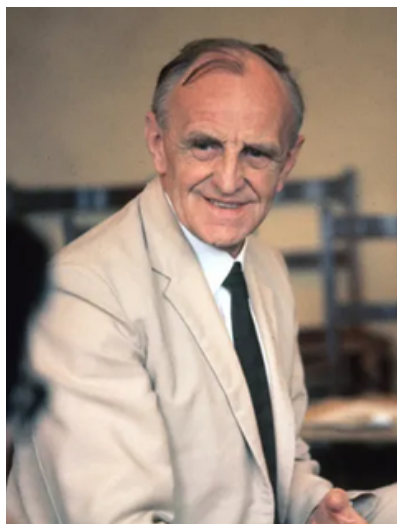
Não se trata de diagnosticar, e, sim, de estar consciente de que o que vai para o exterior está ligado à realidade da existência da nossa selfie Raio X. Sem essa consciência, nos perdemos.

Para isso, conhecer, aceitar, modificar, se necessário para a nossa integridade, e compartilhar com os nossos amados o nosso eu mais profundo é um modo de autocuidado e saúde mental que tem efeito positivo em nossa comunicação interpessoal, seja para a fala seja para a escuta.

**Quem se escuta, escuta melhor os outros.**

A teoria da *selfie* verdadeira e *selfie* falsa foi desenvolvida pelo psicanalista e pediatra inglês e autor de diversos livros, Donald Winnicott.

A *selfie* verdadeira representa a pessoa autêntica e espontânea em seus sentimentos, desejos e expressões verbais e corporais.



A espontaneidade manifesta-se em gestos naturais e na sensação da pessoa estar viva. Essa *selfie* tem conexão com a criatividade, a vitalidade, o sentimento de realidade interna e o menor grau de dependência emocional.

Surge em nós no nosso ambiente dos primeiros anos de vida. Tem a ver com a maneira como os cuidadores são sensíveis para permitir, validar e incentivar que a criança expresse sua espontaneidade, explore suas emoções e necessidades livremente.



A falsa selfie, de outro maneira, nasce como uma reação involuntária de adaptação da criança para esconder seus verdadeiros sentimentos e ser aceita ou evitar a rejeição.

Mais tarde, tornando-se um hábito, pode levar a pessoa a agradar mais aos outros do que ter uma expressão autêntica de si própria.

Quando a falsa selfie torna-se dominante, ditando a maioria dos comportamentos, pensamentos e sentimentos da pessoa, o indivíduo pode sentir-se desconectado das suas reais emoções, lutar com sua autenticidade e experimentar um vazio interior perigoso para a sua sanidade mental, mesmo que tenha aparente sucesso social. Viramos um *hollow*\*.

\* Oco, vazio, buraco

Autoconhecimento e terapia em casos graves podem nos ajudar a reconectar com a nossa *selfie* verdadeira.

O psicanalista alerta que uma falsa *selfie* saudável pode ser funcional, colaborando com a interação social necessária para o ser humano, na medida que não compromete nossa autenticidade interna.

### **Nossa *selfie* verdadeira não é para todos.**

Porque para uma identidade saudável, devemos experimentar nossa *selfie* verdadeira primeiro e depois construir nossa *selfie* falsa para viver em sociedade, segundo o autor da teoria.

A *selfie* verdadeira é egoísta, criativa, selvagem, livre, doce, invejosa, desagradável, gentil, mas sempre sincera.

Aparece mais na fase adulta com os relacionamentos. Uma boa parceria é aquela em que a pessoa parceira, por algum tempo, nos permite sermos nós mesmos quando éramos uma criança de cinco anos. \*\*

A *selfie* falsa é necessária principalmente no trabalho. Sem as máscaras, nossa identidade de trabalhador explode. Que bom que temos esse recurso.\*\*\*

\*\* Tradução livre do post de 21/02/2025 do portal “theschooloflifelondon”

\*\*\* Idem \*\*

# A VANTAGEM DE PRATICAR O SABER – SOBRE NÓS MESMOS



Aprendemos a escovar os dentes, a tomar banho, a comer pelos menos três vezes ao dia, entre outros hábitos de higiene diários, evitando a doença devido à falta de limpeza.

Para não nos machucarmos em acidentes e quedas, por exemplo, nossos cuidadores desde cedo nos ensinam a proteger o nosso corpo dos perigos para que possamos **crescer saudáveis** e chegar à idade adulta.

Crescemos.

**Saudáveis como?**





Parece que tratamos nosso corpo como se fosse apenas a fachada de um prédio sem nenhuma estrutura interna. É comum separar do corpo físico comportamentos, sentimentos, pensamentos, temperamentos e personalidade.

A ciência tem mostrado que não é bem assim, estes aspectos de nossa humanidade não estão voando por aí.

Nem sempre é fácil enxergar o nosso interior, o que sentimos, como agimos e reagimos aos eventos do dia a dia.

Até recentemente, o tema do autoconhecimento era incomum, talvez apenas objeto de estudo de um restrito grupo de especialistas em psicologia comportamental.

Ensinar a ter consciência de quem nós somos, dependendo do ambiente, é quase um ato corajoso, sobretudo se forem os pais.

Sim, coragem para fornecer à outra pessoa a capacitação para usar meios que a ajudarão a compreender suas emoções, a refletir sobre seu comportamento, a saber **dizer não** e a **ouvir um não**, a conhecer sua natureza, aceitando-a e respeitando-a, entre outros auxílios que essas habilidades trazem.

Como cada ser humano é único, evitar comparações é um bom caminho. Cuidar das distrações que nos empurram para fora de nós ajuda-nos a olhar para dentro.

A pessoa que conhece a si própria tende a ser confiante, criativa até, sem receio de ser ela mesma, quase uma revolucionária num sistema que quer nos submeter como se fôssemos robôs.



Quem se conhece sofre algum tipo de risco social, diz Bete P. Rodrigues\*, educadora brasileira e *trainer* em Disciplina Positiva.

- Autora do livro 14 Competências Essenciais do Educador Parental, ed. Manole, 2024

Em muitos lugares, afirma, em especial, escolas e empresas, pensar e agir de uma maneira diferente pode levar ao *bullying*, ao preconceito e até à demissão, porque ser criativo é pensar “fora da caixinha”, é inovar, reinventar-se e isso, em alguns contextos, é motivo de críticas.

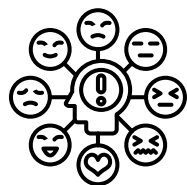
Porém, o sistema de ensino parece já perceber que ter habilidades socioemocionais desenvolvidas, tanto para professores quanto para alunos, favorece o aprendizado.

Na atualidade, para o mercado de trabalho, capacitação técnica sem aquelas habilidades não é mais suficiente para manter nosso emprego e até mesmo a colaboração de funcionários em nossas empresas.

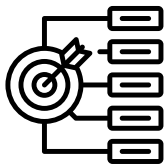
O autoconhecimento na área da inteligência emocional digital é requisito para escaparmos da "algoritmização" (ter atenção apenas para o quê as redes sociais nos mostram).

Estudos apontam que essa capacitação faz diferença para o aperfeiçoamento da experiência nessa era tecnológica. Saber fazer perguntas para a inteligência artificial para obter respostas com credibilidade nos coloca numa posição favorável diante dos desafios da informação.

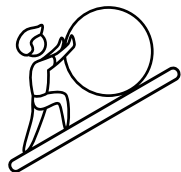
Pessoas que aprendem e mantêm durante a vida a percepção de si próprias têm facilidade, por exemplo, para:



Gerenciar suas  
emoções



Estabelecer  
Objetivos



Ter mais  
resistência para  
as dificuldades



Adaptar  
comportamentos  
de acordo com  
valores pessoais



Controlar  
impulsos e  
reações



Resolver  
conflitos

A autoavaliação regular periódica por meio de perguntas que fazemos para nós mesmos é uma boa ferramenta:

- ☒ Eu me sinto uma pessoa amada?
- ☒ Por que eu não me sinto uma pessoa amada?
- ☒ Como posso resolver esse sentimento de não ser uma pessoa amada?
- ☒ Falar com alguém da minha confiança? Pedir ajuda?
- ☒ Eu me julgo e critico muitas vezes?
- ☒ Importo-me com o que as pessoas pensam de mim?
- ☒ Tenho medo de quê?
- ☒ Como enfrento o medo?
- ☒ Como reajo quando ouço uma crítica?
- ☒ Sinto culpa e vergonha com frequência?
- ☒ Meus cuidadores se comunicam/comunicavam comigo com paciência e clareza?
- ☒ Como meu lado espontâneo de criança era recebido pelos meus cuidadores?

Através do contínuo processo de expansão pessoal, passamos a ser menos manipuláveis e arrastados por qualquer vento, sem saber para onde ir.

A dependência emocional reduz, bem como reduz a importância que damos ao que os outros pensam e esperam de nós.

Confrontos internos costumam ser perturbadores e a fuga através da distração (trabalhar demais, álcool, sexo, arrogância, ironia, etc.) é um caminho perigoso que pode nos levar para a alienação de nós mesmos e dos outros.

Esse movimento do desenvolvimento pessoal deveria ser obrigatoriamente estimulado pelos pais, se estiverem eles mesmos preparados para tanto.

Vale lembrar que o desconhecimento comportamental e relacional pode ser geracional, passando de pai para filho.

Também deveria entrar para o currículo escolar.

Aprender através do erro e do acerto traz sofrimento e deficiências físicas, emocionais e mentais.

Essa Selfie Raio X é a nossa bússola tesouro para não nos perdermos de nós mesmos e sermos autênticos com aqueles que amamos. Sem isso, nossa comunicação com os nossos relacionamentos mais significativos é fria e burocrática e, pior, sem conexão. (Ver Anexo 4)

# A INFÂNCIA



O mínimo de compreensão a respeito da natureza de nossos cuidadores e como se comportavam conosco é necessário para termos ideia dessa fase de nossa vida. Esta é uma relação que está inscrita em nossas memórias e no nosso corpo e, muitas vezes, nem notamos.

A autora e educadora dos Estados Unidos Jane Nelsen\* explica como o comportamento dos pais pode afetar as crianças.

Os pais, em geral, mesmo os mais amorosos e bem intencionados, através das gerações, desconhecem os impactos de seu comportamento e mesmo de sua personalidade em seus filhos.



**\*\*** Terapeuta e criadora do método Disciplina Positiva

Não há escolas para sermos pais. Além do mais, as demandas diárias financeiras, sociais, familiares, entre outras, para a manutenção e proteção das crianças gastam muita energia dos pais. Precisam ser alertados para a importância da saúde mental deles e das crianças de modo a mudar este cenário.

Trazer à consciência tal fato pode contribuir para a redução de um ambiente familiar disfuncional e de seus consequentes problemas mentais e emocionais.

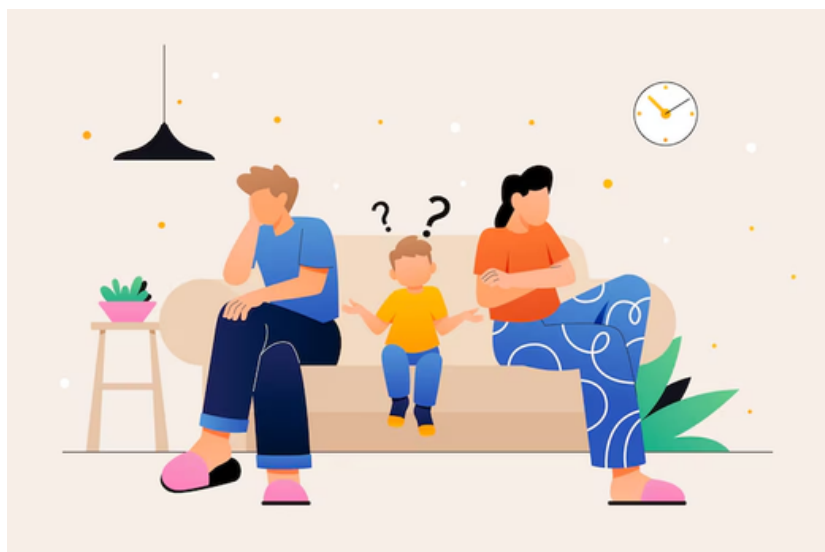
Assim, a criadora do método da Disciplina Positiva demonstra como adultos, por exemplo, com perfil principal controlador de si mesmo, das situações e dos outros, involuntariamente despertam revolta, resistência e frustração.

Se, de outro modo, sentir-se superior é o foco do cuidador, que prioriza fazer tudo com excelência, estar certo e valorizar a competência, pode gerar nos outros um sentimento de culpa e conflito interno por estes não conseguirem alcançar tal padrão, levando à mentira para evitar julgamento.

Por sua vez, adultos na maior parte das vezes amigáveis, gentis, que agradam a todos sem pensar muito em si próprio podem agradar às crianças num primeiro momento, que, entretanto, também poderão vir a reclamar idêntico comportamento para com elas, aborrecendo-se com a insegurança demonstrada pelos pais.

Já adultos que acreditam no caminho mais fácil, que procuram manter um ambiente confortável podem produzir nos outros tédio, impaciência, irritação, formando crianças mimadas e exigentes.

Quando pai e mãe possuem tendências de comportamento diferentes, poderão ambos se manifestar na criança, confundindo-a.



Recente artigo sobre o método da comunicação não violenta e as crianças\*\* aponta que abusos vividos nesta fase podem deixar marcas como depressão, ansiedade generalizada, desordens pós trauma, abalo no sistema nervoso que, por isso, permanece constantemente no modo alerta para o perigo/estresse, debilitando o indivíduo na vida adulta.

O autor do artigo afirma que muitas doenças físicas, inclusive doenças autoimunes, podem ser rastreadas até traumas alojados no inconsciente. Além de enfraquecer o desenvolvimento cognitivo e social, afetando a vida do estudante e de seus futuros relacionamentos.

\*\* Nonviolent Communication and Child Abuse: Healing, Justice, and Practical Steps for Transformation , Alan Rafael Seid, CNVC Certified Trainer, 2025. PuddleDancer Press

# TEORIA DOS PADRÕES DE SOBREVIVÊNCIA DA CRIANÇA



Segundo esta teoria, toda criança desenvolve espontaneamente estratégias de defesa para lidar com situações que se apresentam desafiadoras para ela. É um comportamento involuntário e natural, independentemente de ser nosso ambiente familiar funcional ou disfuncional.

Você poderá se reconhecer em alguns deles.

A estratégia mais utilizada e constantemente repetida transforma-se em hábito e em padrão de comportamento no futuro.

Temos um padrão que se destaca, ou dois.

Embora o hábito pareça sustentar nosso senso de ser indivíduo, por serem padrões de defesa, até de sobrevivência, eles nos afastam de quem realmente somos, da nossa autenticidade.

Esses padrões moldam um falso eu, escorado por defesas. Como uma couraça protetora, afeta nossas percepções, experiências, identidades, crenças, visão de mundo, valores, etc.

São 5 os padrões:

### Padrão escape/fuga

Limita contato e a energia de outros, sai das situações ou fica de corpo presente e alma ausente, medo de invasão.



**Pontos fortes:** criatividade, alegria, sensibilidade

**Pais/cuidadores típicos:** assustados ou zangados, insuficientemente estáveis

### Padrão dependente

Espera dos outros o preenchimento de suas necessidades, compensa preenchendo as necessidades dos outros, medo de abandono e rejeição.



**Pontos fortes:** amorosidade, acolhimento, cuidado

**Pais/cuidadores típicos:** doentes, ausentes, carentes

### Padrão adaptável

Esconde seu “eu”,  
ajustando-se às  
expectativas dos outros  
outros, medo de crítica e  
desaprovação.



**Pontos fortes:** posicionamento fixo, resistência

**Pais/cuidadores típicos:** invasivos, dominadores, autoritários

### Padrão agressivo

Busca poder, negando  
necessidades, domina e  
controla outros, cria  
distância, medo da fraqueza,  
da dominação e da traição.



**Pontos fortes:** grande energia, carisma e anseios

**Pais/cuidadores típicos:** um sedutor, outro autoritário

## Padrão rígido

Controla experiências, o “eu” contido por ser apropriado socialmente, medo do caos e da vulnerabilidade



**Pontos fortes:** ordem, forma, estrutura

**Pais/cuidadores típicos:** tudo é regra

# NOSSA PERSONALIDADE



A personalidade tem sua origem na herança genética, nas influências familiares e no meio ambiente onde vivemos, nas experiências que nos acontecem e como reagimos a elas, na educação.

## **Daí a grande diversidade de seres humanos.**

Entender a nossa principal tendência de comportamento em determinadas fases e setores de nossa vida é uma atitude de autocuidado. Ajuda-nos a circular com maior fluidez entre nossos relacionamentos mais significativos e com maior impacto afetivo em nós e a enfrentar nossos desafios com menor grau de conflito e maior possibilidade de solução.

A personalidade é tida como o padrão comportamental que mais se destaca em uma pessoa. Inclui condutas, emoções, aprendizados, etc. Manifesta-se em áreas como a familiar, relacional, saúde, amor, profissional, estudantil, etc.

A base biológica da personalidade é o temperamento.

Reflete-se em expressões emocionais como afetividade, atenção, atividade.

Os tipos que explico mais adiante são: **sanguíneo, fleumático, colérico, melancólico.**

Para melhor observarmos nossos padrões e ajustar o que é preciso para nosso equilíbrio interior, ajudará ter conhecimento das emoções e quais são as suas funções e os seus efeitos em nós.

Você encontrará mais informações a respeito das emoções no meu site\*.

Nossos traços de personalidade podem se modificar de acordo com eventos significativos da vida tais como casamento, nascimento de filho, divórcio, falecimento de pessoa amada, etc.



\* [www.elianamattar.com/reconhecendo-as-emoções](http://www.elianamattar.com/reconhecendo-as-emoções)

# Temperamento

Ainda utilizada hoje, a classificação histórica dos temperamentos vem da Grécia antiga e tem por base os líquidos do nosso corpo (sangue, fleuma - muco - do sistema respiratório, bilis amarela - produzida pelo fígado, bilis negra - pensava-se ser produzida pelo estômago e baço).

## O tipo sanguíneo

Tende a ter preferência pelas emoções, voltado para os sentidos - visão, tato, audição, olfato, paladar, intenso em sua empolgação, porém de curta duração.



**Pontos fortes:** entusiasmo, otimismo, pessoa companheira

**Ponto Fraco:** impulsividade, dedicação ao prazer, futilidade

### O tipo fleumático

Tende a observar mais do que agir, a ter pouca iniciativa, tem humor e facilidade para se adaptar às situações.



**Pontos fortes:** calma, humor, paciência

**Ponto Fraco:** indiferença, gozação, indecisão

### O tipo colérico

Tende à ação e a ter força de vontade radical, autoconfiança ao máximo, ser prático, ter reduzido senso de compaixão e amizade.



**Pontos fortes:** liderança, coragem, organização

**Ponto Fraco:** teimosia, intolerância, impaciência

### O tipo melancólico

Tende mais para o lado psicológico, do intelecto e do sentimento, age de forma lenta e reflexiva, é analítico, tende a não procurar e a não precisar de amigos.



**Pontos fortes:** reflexão, fidelidade, autoconfiança

**Ponto Fraco:** melancolia, desânimo, depressão

## O Modelo dos 5 traços de personalidade

Conhecido como a tipologia dos **BIG 5** agrupou os tipos mais observados em pesquisas de comportamento. Todos nós temos traços dos cinco tipos que variam de intensidade para mais e para menos.

Você poderá se reconhecer em alguns deles.

São eles: **abertura, conscienciosidade, extroversão, amabilidade, neuroticismo.**

## Abertura

Capacidade de experimentar o novo, arriscar-se, correr perigo, pessoa imaginativa, criativa e curiosa.



**Pontos negativos:** impulsividade extrema, pode correr muito risco com consequências desastrosas.

## Conscienciosidade

Consciência, responsabilidade, disciplina, competência e ordem.



**Pontos negativos:** preocupação em excesso, rigidez, autocobrança

## Extroversão

Associação, ação, liderança, animação, foco na oportunidade



**Pontos negativos:** dificuldade de introspecção e de lidar com as emoções.

## Amabilidade

Gentileza, harmonia nas relações interpessoais, transmite confiança.



**Pontos negativos:** pensa mais no outro do que em si próprio, facilmente manipulável, autoestima baixa.

## Neuroticismo

Ansiedade, vulnerabilidade, considera aspectos negativos, sistema de alerta para perigo.



**Pontos negativos:** insegurança, depressão, excesso de pensamento negativo, desencorajamento permanente.

Nota-se que para essa tipologia a introversão não é um aspecto isolado. A introversão é o grau baixo de extroversão. Pessoas introvertidas, embora sociáveis, preferem, por exemplo, renovar sua energia estando sozinhas e quietas, ao contrário das mais extrovertidas.

Também não há classificação de timidez. Este aspecto é tido como a soma do neuroticismo mais introversão em graus elevados.

Para uma avaliação resumida de seus principais traços, veja questionário no Anexo 1.

## **Outros modos de ser**

O **narcisismo** é um estado do indivíduo que tanto pode ser considerado como um traço de personalidade ou uma condição cultural.

Enquanto o primeiro tem alto grau de egoísmo, pouca ou nada de empatia por outros, foco exagerado em sua aparência e em bens materiais que demonstrem situação social elevada, a condição cultural tem a ver com valores que refletem maior narcisismo e autoadmiração.

Há ainda um aspecto do narcisismo tido como uma desordem de personalidade classificada de desordem mental.

Atinge tanto os extrovertidos, sociáveis e exibicionistas quanto os mais introvertidos, depressivos e vulneráveis. Sejam pessoas com autoestima extremamente elevada ou baixa.

Outro perfil de pessoas passou a ser objeto de estudo no final do século passado: **pessoas altamente sensíveis - PAS** (Highly Sensitive People).

A pesquisadora e psicóloga Elaine N. Aron através de coleta de dados catalogou esse perfil a partir da sua própria personalidade.

Os trabalhos científicos, à época, consideravam os **introvertidos** como não sociáveis, levando a pesquisadora a duvidar se a introversão e a sensibilidade não estavam sendo igualadas equivocadamente.



Algumas das características desse traço são:

- ☑️ Atenção às sutilezas ao redor
- ☑️ A pessoa fica afetada pelo humor das outras pessoas
- ☑️ Tem uma vida interior rica e complexa
- ☑️ Fica perturbada quando tem muito a fazer em pouco tempo
- ☑️ Sente desconforto com barulho em alto volume
- ☑️ Tenta evitar filmes ou programas de televisão violentos
- ☑️ Agita-se de modo desagradável quando muitas coisas estão acontecendo à sua volta,
- ☑️ Pais e professores parecem considerar a pessoa quando pequena sensível ou tímida.



Segundo a pesquisadora, de **20% a 30%** da população mundial possui esse traço. Para ela, esse perfil não é melhor nem pior que os outros. Apenas diferente.

Em seu livro “Pessoas Altamente Sensíveis”, de 1997, explica como a pessoa com essa personalidade pode lidar com o **excesso de estímulos emocionais** e usar a sensibilidade a seu favor. Fornece um questionário simples para o leitor avaliar se é ou não uma pessoa altamente sensível, ou, ao menos, tem alta possibilidade de ser.

São perguntas que avaliam diferentes características associadas às PAS, como *sensibilidade emocional*, *reatividade sensorial*, *empatia*, entre outras. Por exemplo, como respondemos com os nossos sentimentos a estas perguntas:

- ☒ Pareço uma pessoa atenta às sutilezas ao meu redor?
- ☒ Costumo ter muita sensibilidade à dor?
- ☒ Tenho uma vida interior rica e complexa?
- ☒ Perturbo-me quando tenho muito a fazer em pouco tempo?
- ☒ Agito-me de forma desagradável quando muitas coisas estão acontecendo à minha volta?

O que parece comum para os outros, como música alta ou multidões, pode ser muito estimulante e, por isso, estressante para as PAS.



Como esse perfil é quase desconhecido em nossa sociedade agitada, diz a pesquisadora Elaine N. Aron, a necessidade de mais tempo de solidão é vista por aquelas sem esse traço como timidez, fraqueza, medo e um comportamento antisocial.

Ao tentar se adaptar à maneira de agir dos outros, a hiperagitação e o sofrimento podem ser as consequências para esse perfil.

Tendem a ser visionários, artistas, inventores, indivíduos mais escrupulosos, cautelosos e sábios.

A desvantagem das PAS, para a psicóloga, são os níveis intensos de estimulação. O que é bem excitante para a maioria das pessoas faz com que uma PAS fique esgotada.

Ser uma PAS não é o mesmo que ser neurótico, pois no caso do neurótico a ansiedade é constante sem nenhum motivo aparente.

Ilse Send, terapeuta e autora dinamarquesa, que explora maneiras de lidar com a sensibilidade no cotidiano, afirma que aproximadamente uma em cada cinco pessoas é altamente sensível.

Entende que o **sistema nervoso** dessas pessoas será mais afinado que o dos outros. A pessoa provavelmente é mais perceptiva a barulho, ao temperamento de outros, à desorganização e o imprevisível terá um significativo impacto nela.

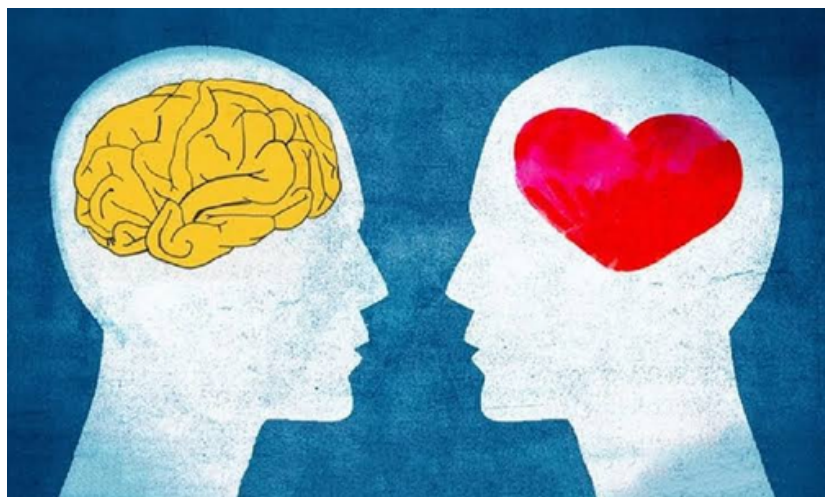
Também chama a atenção para a necessidade de se diferenciar **timidez, ansiedade e depressão das PAS**. Para a terapeuta, esses estados emocionais são tratáveis enquanto o traço de personalidade pode ser ajustado para melhorar os relacionamentos.

## **COMO NOS ORIENTAMOS NO MUNDO DE ACORDO COM A ÁREAS DA NOSSA VIDA**



Além da grande divisão da maneira de ser dos indivíduos - extroversão e introversão - estudada pelo famoso psiquiatra suíço Jung para facilitar nossa própria compreensão de nós mesmos, ele nos ensina sobre os diferentes modos de perceber as coisas.

Avaliamos o que acontece ao nosso redor através do pensamento e do sentimento.



O estudo de Jung desenvolveu-se anos depois até chegar na classificação bem aceita nos dias de hoje de Katherine Briggs e Isabel Briggs Myers.

As autoras desenvolveram 16 pares de preferências e de comportamentos que dão mais conforto a cada indivíduo para agir na vida e que refletem diferentes aspectos da nossa personalidade.

Assim, temos os já mencionados:

- **(E)** de extroversão, **(I)** de introversão;
- Se captamos informação com a sensação **(S)** ou com a intuição **(N)**;
- Se concluímos usando o pensamento **(T)** (*thinking*, em inglês) ou o sentimento **(F)** (*feeling*, em inglês);
- E se experimentamos o mundo exterior julgando **(J)** ou percebendo **(P)**.

O sistema **MBIT** (myers briggs indicator type) como ficou conhecido, baseia-se em opostos:

- Extrovertido / introvertido,
- Sensação (confiança nos sentidos) / intuição (aceitação do abstrato)

- Pensamento (razão) / sentimento (emoção),
- Julgamento (lógica, organização) / percepção (flexibilidade)

Os 16 grupos são:

**ISTJ, ISFJ, INFJ, INTJ, ISTP, ISFP, INFP, INTP, ESTP, ESFP, ENFP, ENTP, ESTJ, ESFJ, ENFJ, ENTJ.**

No Anexo 2, encontrará a indicação onde fazer o teste em português e do site oficial do sistema MBIT, em inglês, para maior aprofundamento dos 16 tipos.

Veja a descrição de cada um dos 16 pares comportamentos no Anexo 3.

## O Eneagrama

É uma ferramenta de autoconhecimento que classifica as personalidades em nove tipos principais, conhecidos como “eneatipos”.

Ele é representado por uma figura geométrica circular com nove pontas, que inclui um círculo, um triângulo e uma figura de seis pontas, simbolizando processos contínuos e evolutivos.

O sistema propõe que cada tipo de personalidade tem suas próprias motivações, desafios e caminhos de crescimento, ajudando no desenvolvimento pessoal e profissional.

Embora tenha raízes antigas, o Eneagrama moderno foi desenvolvido por pensadores como Oscar Ichazo e Claudio Naranjo. É considerado por muitos uma técnica pseudocientífica, pois carece de comprovação científica rigorosa.

Os nove tipos do Eneagrama de personalidade são:

**Perfeccionista (Tipo 1):** Disciplinado, motivado pela correção e com tendência à raiva.

**Prestativo (Tipo 2):** Amigável, sedutor, motivado pelo desejo de ser querido e com tendência ao orgulho.

**Bem-sucedido (Tipo 3):** Competitivo, motivado pelo sucesso e com tendência à ganância.

**Individualista (Tipo 4):** Romântico, motivado pela identidade e com tendência à inveja.

**Observador (Tipo 5):** Pensador, motivado pelo conhecimento e com tendência à avareza.

**Questionador (Tipo 6):** Intuitivo, motivado pela segurança e com tendência ao medo.

**Sonhador (Tipo 7):** Impulsivo, motivado pela diversão e com tendência à gula.

**Confrontador (Tipo 8):** Líder, motivado pela justiça e com tendência à luxúria.

**Pacifista (Tipo 9):** Preservacionista, motivado pela harmonia e com tendência à indolência.

## NOTA FINAL

A capacidade de se comunicar com conexão está ligada à capacidade de ter consciência sobre nós mesmos, aceitar nossas dificuldades sem culpa nem vergonha.

Todos temos deficiências ainda que muitos tentem esconder.

O outro, por ser diferente de nós, interpreta o que ouve de nós com seus recursos particulares - perfil de personalidade, modo de agir e decidir, cultura, grau de escolaridade, etc.

Ter habilidade de comunicação apoia-se menos na fala e mais na competência desenvolvida com a prática para a escuta.

A atenção voltada para o outro é facilitada se tivermos ideia de como ele funciona e deixarmos de ser autocentrados.

Ser diferente de nós não é necessariamente o mesmo que ser opositor.

Para conhecer o outro e interagir de modo significativo, precisamos de nos conhecer primeiro.

Conhecer quem somos não acontece por acaso, como vimos. E para dificultar mais este processo constante de autoconhecimento, porque somos dinâmicos e nos modificamos continuamente, dependemos da nossa intenção e decisão para explorar e avaliar o nosso modo de ser.

# ANEXOS

## ANEXO 1

[www.elianamattar.com/teste-personalidade](http://www.elianamattar.com/teste-personalidade)

## ANEXO 2

[www.16personalities.com/br](http://www.16personalities.com/br)

### **Outros testes:**

[www.enneagramtest.net](http://www.enneagramtest.net)

[www.The5personalitypatterns.com](http://www.The5personalitypatterns.com)

# ANEXO 3

Características dos 16 tipos:

**ISTJ** - calmo, sério, prático, responsável

**ISFJ** - calmo, amigável, responsável, consciencioso

**INFJ** - busca de significado e conexão de ideias, relacionamentos e posse material, comprometido com seus valores e com o bem comum

**INTJ** - mente original e voltada para implementar suas ideias. Cético e independente. Padrão alto de competência

**ISTP** - tolerante e flexível, rapidez para a solução de problemas, uso de princípios lógicos, valorização da eficiência

**ISFP** - calmo, amigável, sensível e gentil, lealdade e compromisso com seus relacionamentos importantes

**INFP** - idealista, lealdade a seus valores às pessoas consideradas importantes, curioso, busca compreender os outros

**INTP** - procura desenvolver explicações lógicas para o que lhe interessa, teórico e abstrato, maior interesse em ideias do que interações sociais

**ESTP** - flexível e tolerante, prático, procura resultados imediatos, espontâneo, aprende melhor fazendo

**ESFP** - aberto, amigável, acolhedor, adaptável à novas pessoas e ambientes

**ENFP** - confiante em suas capacidades, imaginativo e entusiasmado, rápido em fazer conexões

**ENTP** - rápido, engenhoso, alerta, autêntico, senso de observação alto, entedia-se com a rotina

**ESTJ** - prático, realista, decidido, cuidadoso com a rotina, metódico em seus padrões

**ESFJ** - caloroso, consciencioso, cooperativo, busca harmonia e quer ser apreciado

**ENFJ** - caloroso, empático, reativo e responsável, sociável, perfil de liderança

**ENTJ** - franco, decidido, facilidade para liderar, rapidez para detectar ineficiência, gosto pela leitura e expansão do conhecimento

## ANEXO 4

# COMUNICAÇÃO COM CONEXÃO

Através do autoconhecimento identifico meus  
sentimentos e necessidades

Sem culpa ou vergonha, manifesto meus  
sentimentos e necessidades

Pergunto quais são os sentimentos  
e necessidades do outro

Busco ajustar o que importa para  
mim com o que importa para o outro

Na ausência de ajuste,  
expresso meus limites

## FONTES

Teoria da Personalidade, Luiz Pasquali, Instituto de Psicologia da Universidade de Brasília, 2000

The Narcissism Epidemic, Jean M. Twenge e W.Keith Campbell, ed. Atria Paperback, 2013

Pessoas Altamente Sensíveis, Elaine N. Aron, ed. Sextane, 2021

Tipos Psicológicos, C.G.Jung, ed. Vozes, 7a.edição

The 5 Personality Patterns, Steven Kessler, ed.BODHI TREE PRESS, 2015

[www.myerbriggs.org](http://www.myerbriggs.org)

Conhecer amar e curar a sua criança interior, Stefanie Stahl, ed.Lua de Papel, 2021

Disciplina Positiva, Jane Nelsen, ed.Manole, 3a.edição, 2015.

# **SOBRE A AUTORA**

*Facilitadora da linguagem da  
Comunicação Não Violenta  
e educadora parental certificada pela  
Positive Discipline Association (PDA)*



**WEBSITE**

**INSTAGRAM**