



Corsi on Line di Erba Sacra

ENNEAGRAMMA

Docente: D.ssa Renata Cancellari

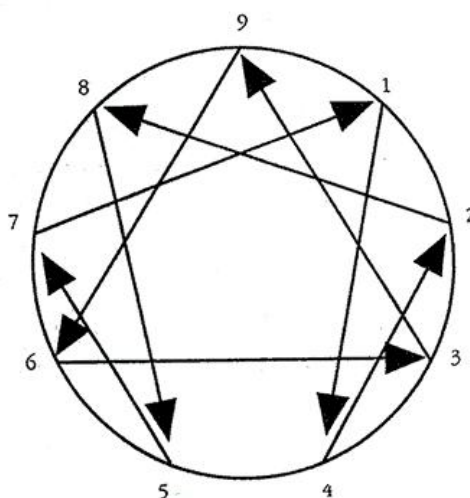
LEZIONE 1: Introduzione e sguardo d'assieme

Programma completo del corso

Lezione 1:	Introduzione e sguardo d'assieme
Lezione 2	Enneagramma della Comunicazione
Lezione 3:	Tipo 1: il Perfezionista
Lezione 4:	Tipo 2: l'Altruista
Lezione 5:	Tipo 3: il Manager
Lezione 6:	Tipo 4: il Romantico
Lezione 7:	Tipo 5: l'Eremita
Lezione 8:	Tipo 6: lo Scettico
Lezione 9:	Tipo 7: l'Artista
Lezione 10:	Tipo 8: il Boss
Lezione 11:	Tipo 9: il Diplomatico



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione specialistica in Scienze Psiciche di
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*



1. Cenni storici

Il termine Enneagramma, deriva dal greco ennea= 9 e gramma= segno ed è un diagramma costituito da un triangolo ed un esagramma irregolare che toccano in nove punti il cerchio in cui sono iscritti. Esso è un simbolo universale, antichissimo, utilizzato per descrivere i processi della natura, per lo studio dei testi sacri, come sistema crittografico, ma anche come sunto dei meccanismi psicologici e modello per la comprensione degli stili caratteriali. Infatti ogni punto in cui le figure iscritte toccano la circonferenza costituisce una personalità o tipo psicologico e questo sarà l'utilizzazione che ne faremo in questo corso. Questo antico diagramma racchiude, inoltre, in se le Leggi esoteriche del Tre e del Sette, anche note con il nome di Ottave la cui spiegazione, piuttosto complessa, esula da questo corso.

Delle sue origini non si sa nulla di certo perché, per lungo tempo, è rimasto dottrina segreta e la sua trasmissione è stata sempre orale, da bocca ad orecchio. Alcuni sostengono che, dopo essere stato

conservato in Babilonia per 2000 anni, circa 2500 anni fa ne vennero a conoscenza personalità imponenti come Zoroastro, Archimede e Pitagora. L'unica cosa certa è che esso fu introdotto in occidente, all'inizio del secolo scorso, dal maestro spirituale caucasico G.I. Gurdjieff. Si dice che lo avesse appreso nell'ambiente dei Sufi, mistici musulmani, dell'Afghanistan, cosa da lui, peraltro, mai confermata, per cui il problema delle fonti da cui Gurdjieff attinse l'Enneagramma rimane insoluto. Egli lo utilizzava come strumento di saggezza esoterica per conoscere a fondo i suoi discepoli e determinare le pratiche più appropriate per modificare gli atteggiamenti negativi ed indirizzarli in una direzione di crescita umana e spirituale personalizzata. Attraverso lo studio di alcuni movimenti correlati al diagramma, aveva, infatti, sviluppato degli esercizi adatti all'evoluzione specifica di ognuno di loro. La conoscenza di questo simbolo restò, però, limitata nell'ambito ristretto dei suoi discepoli, finché un suo seguace, P.D. Ouspensky, nell'opera postuma "Frammenti di un insegnamento sconosciuto", riguardante l'insegnamento ricevuto dall'autore negli incontri con Gurdjieff, ne rese pubblica l'esistenza. Fu poi Oscar Ichazo, uno psicologo boliviano che, avendo conosciuto il testo di Ouspensky, nel 1969 divulgò l'Enneagramma in un corso per psicoterapeuti a Santiago del Cile dal titolo: "L'Enneagramma come mappa della psiche umana e delle sue fissazioni caratteriali". Egli avviò ad Arica, in Cile, un ciclo di insegnamenti psico-spirituali incorporando la saggezza esoterica di questo sistema. Ichazo assegnò le parole chiave corrette ad ognuno dei nove punti altrimenti definite passioni. Fra i suoi allievi c'era lo psichiatra, Claudio Naranjo, al quale si deve la massima diffusione dell'Enneagramma integrato con la psicologia contemporanea. Esso, che da allora avrà un'ampia divulgazione e verrà adottato per studi sulla personalità e sulle nove tipologie

psicologiche, sarà l'oggetto di questo corso, mentre, lo studio dell'Enneagramma, così come tramandato da Gurdjieff, rimarrà all'interno dei gruppi che si sono costituiti sulle orme del suo insegnamento. Gli studi e le ricerche per sondare la validità teorica e clinica dell'Enneagramma, molte ancora in corso, hanno dato numerosi riscontri positivi.

2. Lavoro su di sé

Prima di accostarsi all'enneagramma, per scoprirsi in tutti i lati del proprio carattere, è bene rendersi conto che ciò comporta un lavoro su di sé che necessita di tempo da dedicare a se stessi per esaminarsi ed analizzarsi e di una sperimentazione diretta che comporta il dispendio di molte energie. Tutti ne abbiamo a sufficienza, l'importante è imparare a non disperderle ma economizzarle in vista di un lavoro utile. Seguirà qualche consiglio sul tema, necessariamente succinto esulando l'approfondimento dall'oggetto del corso.

L'energia viene dispersa in emozioni inutili e sgradevoli, nell'ansiosa attesa di cose spiacevoli possibili o impossibili, consumata dai cattivi umori, dalla fretta inutile, dal nervosismo, dall'irritabilità, dal perdersi a sognare ad occhi aperti invece di essere ben svegli, nel qui ed ora, per coglierne tutti gli input. L'energia viene dispersa, inoltre, nelle emozioni negative riguardanti le altre persone: contro gli altri, ira, rancore aggressività; verso gli altri, cercarne il plauso, l'approvazione, la condiscendenza alle proprie azioni, il desiderio di ingraziarsene la stima; dipendenti dagli altri, cioè nutrire aspettative dal comportamento altrui. Poi ci sono le emozioni depressive, lontano dagli altri, che generano insicurezza, timore e sfiducia. Le

emozioni negative dei vari tipi, diminuendo la nostra energia, indeboliscono e stressano anche il fisico che diventa, perciò, più soggetto ad ammalarsi. Anche la tensione esagerata dei muscoli rispetto al lavoro che si sta facendo, il continuo chiacchierare, l'interessarsi inutilmente a cose e persone con cui non abbiamo niente a che fare, la mancanza di concentrazione, sono fattori ulteriori di perdita di energie. E' bene tenere conto di quanto su esposto se si vogliono ottenere buoni risultati.

Si consiglia di leggere le descrizioni dei vari tipi mettendosi in un luogo tranquillo, cercando di non essere disturbati da nessuno per dieci venti minuti. Rilassatevi facendo semplici esercizi di respirazione, poi rivedete le vostre giornate, osservate i vostri comportamenti ed individuate la caratteristica dei vari tipi che si è riproposta più frequentemente ed i momenti in cui essa si è espressa.

3. Funzione dell'enneagramma

Scopo primario dell'Enneagramma della personalità, permettendoci di identificare il tipo psicologico cui si appartiene, è quello di condurci verso una più approfondita conoscenza della nostra identità personale, che non significa diventare altro da sé ma avvicinarsi sempre più a ciò che in definitiva rappresenta l'individuo che ognuno di noi ritiene di essere. Consentendoci di ottimizzare capacità e potenzialità, ci da l'opportunità di riconoscere ed attenuare i nostri limiti svincolandoci da inutili dipendenze comportamentali ed acquistare autonomia. Ciò porta, inevitabilmente, ad una crescita personale che avanza dalla situazione attuale, qualunque essa sia, fino al livello che vogliamo raggiungere, per condurre una vita

quotidiana in cui le nostre scelte comportamentali siano consapevoli e non derivanti da automatismi inconsci, che ripropongono, per ogni situazione, la stessa soluzione, solo perché magari una volta si è rivelata efficace, o la stessa reazione emotiva davanti ad uno stesso evento. Il primo passo da fare è riconoscere il proprio tipo psicologico mettendo a confronto le descrizioni caratteriali delle varie tipologie con l'osservazione di se stessi o meglio con la propria auto-osservazione. Capire i diversi tipi di personalità, riconoscersi ed iniziare a riconoscere le persone che abbiamo intorno a noi dovrebbe condurci ad una vita di relazione più vera, percependo noi stessi ed il prossimo non più attraverso proiezioni e credenze personali bensì attraverso l'immagine che abbiamo di noi. Studiare le varie tipologie ed osservare con attenzione le nostre reazioni per trovare il proprio tipo è un'opportunità di consapevolezza personale che ci deve indurre a rafforzare la conoscenza di sé senza considerarla una classificazione definitiva o limitante ma utilizzarla per progredire nella nostra crescita personale, comprendendo che la personalità costituisce l'elemento chiave del percorso spirituale individuale.

I nove tipi di personalità descritti dall'Enneagramma, sono tutti dotati di tratti positivi e negativi, e, sebbene, ogni tipo abbia delle caratteristiche ben definite nelle quali è possibile riconoscersi, tuttavia il vissuto reale, come cioè queste caratteristiche principali si esplicano nel quotidiano sono assolutamente peculiari ad ognuno e ne fanno un essere unico. L'importante è individuare onestamente la nostra personalità, solo il vero nostro tipo fondamentale ci condurrà ad un percorso di consapevolezza, anzi, si consiglia di non scartare a priori un tipo perché non corrisponde al nostro ideale di persona perché potrebbe essere che ci sono dei blocchi verso la reale conoscenza di noi stessi.

Potremo così evitare di sviluppare possibilità di un altro tipo in cui vogliamo riconoscerci perché magari ci piace di più, ma sarebbe un cammino falso che non ci porterebbe a nulla. Spesso ciò che non accettiamo di noi sono aspetti non risolti che ci causano blocchi interiori ed energetici, gli aspetti che non accettiamo sono, a volte, le principali lezioni che dobbiamo imparare. Una volta riconosciuto il proprio tipo sarà necessario integrare i diversi aspetti della propria personalità decidendo liberamente quanto o cosa coltivare di se, quali aspetti modificare, per unire personalità ed Essenza entrambe parte integrante di ciò che siamo. La crescita personale è come intraprendere un viaggio ed è utile individuare il punto esatto in cui ci si trova e quali ostacoli si possono incontrare. Con l'Enneagramma è possibile, identificando la caratteristica principale, sapere in quale punto della circonferenza siamo e cioè quale personalità siamo.

4. Osservazione di se stessi; auto-osservazione

Abbiamo detto che per individuare la propria tipologia occorre imparare a diventare osservatori di se stessi. Attraverso tale auto-osservazione è possibile riconoscere le reazioni automatiche della personalità ed interpretarle come segnali delle nostre qualità essenziali. In tal modo si recupera la capacità di reagire alla vita in maniera non automatica ma obbiettiva ed in armonia con il vero io, portando alla luce potenzialità nascoste e rimaste inutilizzate. Ciò vuol dire diventare consapevoli dell'ampio margine di libertà e di responsabilità che si ha nei confronti del proprio agire ed imparare a dare risposte nuove in base ad ogni situazione. Il mondo comincia a rivelarsi più grande ed interessante e si inizia ad avere un'immagine più grande ed interessante anche di se stessi. Non si tratta di

trascendere o sottomettere la personalità bensì di assisterla e capire la direzione che essa ci indica. In ultimo il riscontro si avrà nella sfera personale. E' come togliere dalla pietra ciò che non serve per lasciare emergere la forma che sta a cuore. L'auto-osservazione ha inoltre la funzione importantissima di risvegliare la consapevolezza di Sé, del proprio Osservatore Interiore, che man mano si percepisce come diverso rispetto alla personalità osservata. Riscoprire la voce del proprio Sé della propria Essenza Immutabile, vuol dire oltrepassare i limiti della propria personalità ed entrare in contatto con la dimensione spirituale che nel diagramma è il centro del cerchio e che è la parte più intima di noi stessi, la nostra parte reale. Riscoprire l'Essenza che giace nel nostro profondo è un passo molto importante per la nostra evoluzione in quanto ci permette di emanciparci dai condizionamenti della personalità ed aprirci ad una percezione più completa di noi stessi. Ognuno di noi deve avere la consapevolezza che fino ad un certo punto è la mente che compie il massimo del lavoro ma non può farlo del tutto, sarà l'Essenza riscoperta che, con la sua semplice presenza, ci guiderà nel resto del percorso. L'Essenza è l'agente trasformatore che con la sua forza ci dà la capacità di separarci da vecchie strutture che non servono più alla nostra evoluzione, di dissolvere dalla mente le limitazioni della falsa personalità, Essa si fa percepire attraverso domande e desideri più grandi di quelli ai quali eravamo abituati. L'Essenza è una personalità vera è fatta di molte belle qualità, questa è la nostra identità unica, l'essere unico che è ognuno di noi. Il senso della nostra evoluzione non è dissolversi in un più o meno indefinito tutto che provoca una naturale resistenza per timore della dissoluzione è integrare personalità ed Essenza riportandole ad unità riscoprendo ciò che siamo già e ricontattando, con consapevolezza e amore, la nostra parte profonda di cui la personalità è l'immagine distorta. Man

mano che si dissolvono le limitazioni della falsa personalità la vera personalità diventa sempre più illuminata e matura. Si potrà scoprire durante il percorso che il desiderio vero di ognuno è ritrovarsi nella propria Essenza di cui la personalità porta il ricordo, il ricordo del benessere del bambino e la vuole ritrovare.

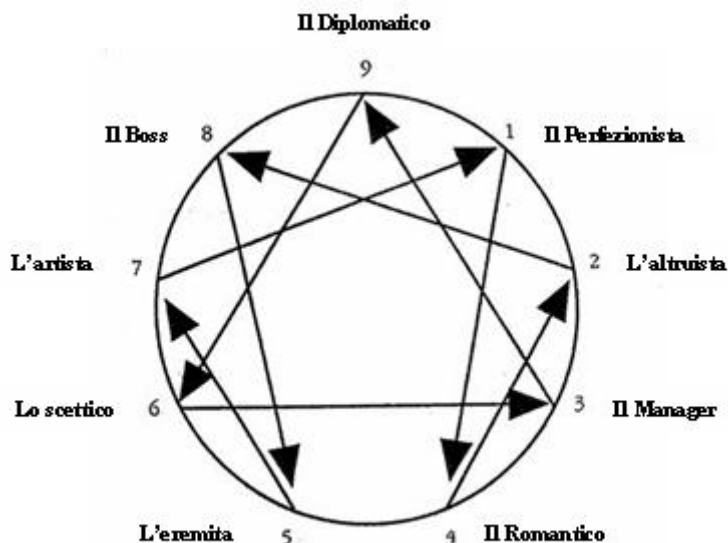
5. Nascita delle personalità di base

Il presupposto psicologico su cui si basa l'Enneagramma della personalità è che al momento della nascita nel bambino è presente il suo vero Sé. Ha in se quella luce di verità che poi smarrisce e deve ritrovare. Ciò viene confermato anche dalle scritture secondo le più recenti interpretazioni (quale ad esempio quella di Igor Sibaldi) "...era la luce vera che illumina ogni uomo che viene in questo mondo" Gv 1,9. L'anima del bambino "...è ancora attaccata per così dire all'anima dell'universo" (Corpus Hermeticum Trattato X,15). L'Essenza presente nel bambino fin dalla nascita fa di lui un essere particolare fin dal primo giorno. Poi i condizionamenti, le difficoltà che incontra in questo mondo costringono il bambino a separarsi da questo Essere, da questo Sé più alto che esiste nella dimensione della luce e dell'Essere Assoluto. Durante l'infanzia, dal momento della nascita fino verso i cinque anni, dobbiamo acclimatarci in un mondo che non comprendiamo e che molto spesso ci appare ostile e pericoloso. Tutti indistintamente soffriamo della ferita affettiva derivata dal distacco dal grembo materno, che per molti mesi è stato parte integrante del nostro essere. Oltre a ciò, ci dobbiamo confrontare con difficoltà che derivano, in parte dalla nostra natura, in parte dall'ambiente familiare e sociale nel quale viviamo. Riceviamo messaggi consci ed inconsci prima di tutto dalle figure genitoriali, dai

familiari, dagli amici, dalla scuola, subiamo gli insegnamenti che questi messaggi ci trasmettono e che a volte ci provocano delle sofferenze, dei disagi allora per reazione sviluppiamo un certo numero di competenze e credenze che costituiscono la nostra migliore strategia per la sopravvivenza, il mezzo per adattarci nel miglior modo alla situazione in cui ci troviamo. In base al tipo di difficoltà ed a come si reagisce ad essa, si crea una strategia che verrà conservata per tutta la vita. Ad esempio se nell'infanzia il tipo psicologico Uno è stato aspramente criticato quando non ha raggiunto ottimi risultati, costruirà per difendersi una personalità perfezionista per evitare l'ira altrui ma soprattutto la propria rabbia per non riuscire ad ottenere gli alti standard di perfezione che è stato educato a dover raggiungere. Per tutta la vita cerchiamo di evitare di rivivere quella situazione ed a questo scopo riutilizziamo sistematicamente le strategie che un tempo si erano rivelate efficaci. Questa è ben più di un'abitudine, è una compulsione, cioè un'incapacità di agire altrimenti. La compulsione è un meccanismo di protezione che ci porta ad evitare indefinitivamente lo stesso pericolo, spesso illusorio. Essa diventa l'elemento di base della nostra personalità il nostro tipo nel senso dell'enneagramma. Il ripetersi di questa compulsione a scapito delle altre potenzialità fa di noi degli individui squilibrati che hanno perduto parte della loro libertà. Ciò ha due conseguenze: la prima è che la compulsione, cioè la tendenza ad evitare sistematicamente qualcosa, costituisce il cuore di un tipo, ciò che lo distingue dagli altri, che lo rende unico e costante. I tipi, infatti, possono condividere molte qualità tipo il Tre e il Sette ma la compulsione, ciò che vogliono evitare, li distingue. Infatti i Tre e i Sette sono entrambi estroversi e capaci di investire molte energie in un progetto però, mentre il Tre arriverà fino in fondo per evitare il fallimento, il Sette lo interromperà nel momento in cui

diventa impegnativo, perché la loro compulsione è evitare la sofferenza fisica e psicologica.

La seconda conseguenza è che nessun tipo è migliore dell'altro. Ognuno è portatore di forze e risorse. La debolezza viene dall'automatismo dovuto alla compulsione che impedisce di scegliere liberamente un comportamento adatto alla situazione. Ad esempio i Sette si credono liberi perché cercando di evitare la sofferenza, si sforzano di mantenere aperto il maggior numero possibile di opzioni e di non precludersi alcuna scelta. Poi, però, quando decidono di impegnarsi a fondo in un'azione, scoprono che la compulsione toglie loro la possibilità di farlo e che la libertà, da loro tanto amata, era un'illusione e ciò provoca in essi una frustrazione. Ciò implica che l'obiettivo non è quello di cambiare tipo, ma di riconoscere la compulsione del proprio tipo per abbandonarla e dare il via ad una personalità più vera ed equilibrata. Il riconoscimento della compulsione che è il meccanismo che costruisce la nostra personalità, è il mezzo migliore per individuare con certezza il proprio tipo. Quando ci sono dubbi circa l'appartenenza ad un tipo piuttosto che ad un altro, il modo migliore per scegliere è quello di risalire alla compulsione, domandarsi: che cosa è più importante evitare per me. La teoria dell'Enneagramma definisce ego o falsa personalità l'insieme dei comportamenti generati dalla compulsione tipica del proprio tipo. Abbandonare questa falsa personalità significa scoprire quella vera ed accedere alla propria Essenza. E' dalla compulsione che nasce la caratteristica principale della falsa personalità. In genere siamo fieri di questa caratteristica protettiva e liberarsene sembra costituire un pericolo mentre è nella compulsione che risiede il vero pericolo, Morire a se stessi per arrivare alla verità. Dunque, non un lavoro di accrescimento ma di diminuzione per diventare un essere libero ed unito.



6. Enneagramma: sguardo d'insieme e personalità di base

In questo corso ci occupiamo principalmente degli aspetti psicologici delle varie tipologie, delle caratteristiche più palesi in cui tutti possono riconoscersi. Anche se lo scopo più importante dell'Enneagramma è quello di condurre alla consapevolezza del proprio Sé immutabile, conoscere la propria personalità è il punto di partenza per procedere oltre, è importante sapere nella mappa della nostra vita in che punto preciso si è e da lì procedere. Come già detto ogni individuo crescendo, a causa dei condizionamenti che lo circondano e della necessità di adattarsi e difendersi dal mondo, assume un abito mentale, una caratteristica prevalente con la quale filtra e interpreta la realtà che lo circonda. In breve il bimbo sviluppa delle strategie difensive che con il tempo diventeranno una prospettiva pregiudiziale ed automatica attraverso cui interpretare la vita. Secondo l'Enneagramma sono queste caratteristiche particolari ad ogni tipo che determinano il tenore della loro intera esistenza. Talvolta potrà accadere di provare una sensazione di disagio nel

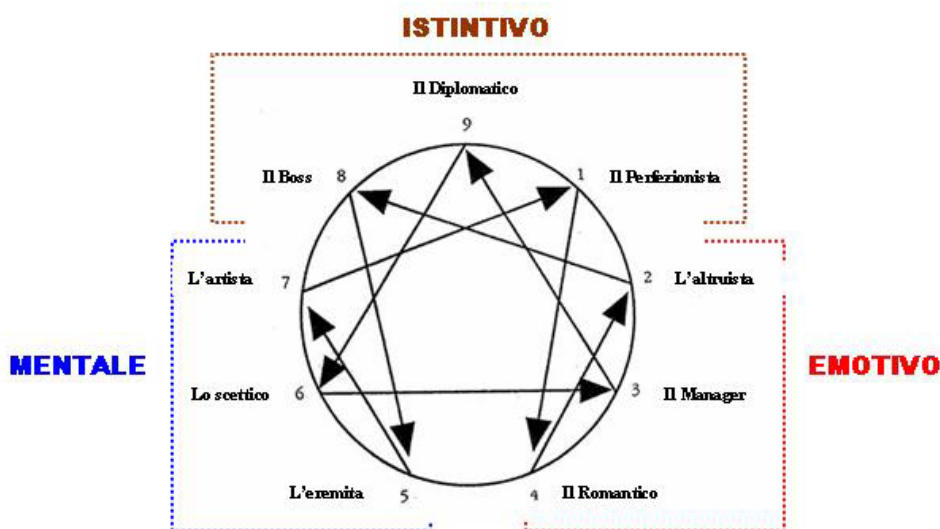
riconoscersi in caratteristiche del proprio tipo che non si apprezzano ma è proprio su quelle che si deve lavorare di più. Un'indicazione che ricevetti da un uomo molto saggio in un mio momento difficile fu il segreto di accettare ed accettarci e poi superarci. Allora volevo solo risposte concrete ai miei quesiti concreti ma poi queste parole furono una delle chiavi per il mio percorso di consapevolezza.

L'Enneagramma è rappresentato visivamente da due figure geometriche, un triangolo ed un esagono, che toccano il cerchio in cui sono iscritte in nove punti. Ogni punto corrisponde ad una personalità, ad un tipo di base che ha caratteristiche immutabili. Avrei potuto indicare le varie tipologie solo con il numero per evitare di etichettare, ma per facilitare la propria identificazione in chi si avvicina per la prima volta all'Enneagramma ho preferito indicare per ogni tipo anche la compulsione e la caratteristica fondamentale che ne deriva, considerando che i più esperti potranno non tenerne conto.

Le varie tipologie sono collegate tra loro da un sistema di frecce che rappresentano il movimento della personalità in base a situazione di stress o di riposo, infatti noi ci spostiamo dal punto in cui ci troviamo ed andiamo in altre personalità se siamo stressati, cioè in situazione problematica, o rilassati, in situazioni positive. Questo movimento che verrà indicato nella descrizione di ogni singolo tipo, indica già un primo modo in cui le personalità interagiscono fuori dall'immobilità. Ad esempio, il numero Quattro, quando è in fase di stress si sposta nell'Altruista (Due) e tenderà ad assumere le caratteristiche negative di questa tipologia; mentre quando raggiunge uno stato di tranquillità, tenderà ad assumere le caratteristiche positive del Perfezionista (Uno). Naturalmente non assumerà completamente queste personalità in quanto, comunque rimarrà compulsivo nel Quattro, posizione in cui ritornerà. Lo stress e il riposo viene indicato dal

movimento delle frecce. quando si segue il naturale movimento delle frecce, troviamo la personalità in fase di stress; quando andiamo in direzione contraria a questo movimento, troviamo la personalità in fase di riposo. Comunque, c'è da tenere conto che, come abbiamo detto, all'interno del cerchio si vengono a formare due figure distinte, un triangolo centrale costituito dalle tipologie 3-6-9, e un'altra figura irregolare costituita dalle tipologie 1-2-4-5-7-8. Il movimento e la trasformazione avverranno sempre tra le personalità facenti parte della figura geometrica cioè, non potrà mai avvenire una trasformazione dell'individuo da una tipologia 3-6-9- ad una 1-2-4-5-7-8. Il cammino di integrazione avverrà sempre tra le tipologie riferite alle due figure geometriche. Inoltre, la personalità di base di ogni tipo, può avere accesso alle caratteristiche dei due tipi che gli stanno al lato nella circonferenza, dette ali. In alcune tipi le caratteristiche assimilate dalle ali tendono ad essere sempre presenti come parte integrante della personalità, altri, definiti tipi puri, non hanno assimilato caratteristiche di altri tipi, altri ancora hanno incorporato le caratteristiche di un'ala più che di un'altra.

Ad esempio il tre ha come ali il 4 ed il 5 e può assumere alcune caratteristiche di uno di questi due tipi, o di entrambi, fermo restando le caratteristiche della personalità base del 3. Ma di ciò si dirà meglio in seguito.



7. I centri del diagramma: istintivo emotivo mentale

A livello psicologico l'Enneagramma si rifà al concetto che l'intelligenza umana si esprime attraverso tre mezzi fondamentali: il centro istintivo, il centro emotivo ed il centro mentale. Ciò vuol dire che ci saranno individui che avranno imparato ad apprendere e a reagire attraverso l'istinto, altri utilizzeranno l'emotività altri ancora la razionalità.

Il centro istintivo cerca di garantire la nostra sopravvivenza sia fisica che psicologica, è il luogo dell'energia e delle motivazioni. Le tipologie 1, 8, 9 utilizzano questo centro per affrontare in modo appropriato le varie situazioni della vita. Il centro del corpo che li guida è l'apparato digerente ed il plesso solare, per questo, vengono anche definiti tipi di pancia. L'orecchio ed il naso sono i loro organi di senso più sviluppati.

Il centro emotivo è il luogo delle emozioni e dell'affettività, dei desideri e delle relazioni. Esso si interessa soprattutto al presente, le

tipologie 2, 3 e 4 utilizzano principalmente questo centro e il rapporto con gli altri è al centro della loro vita. Il cuore ed il sistema circolatorio sono il centro del loro corpo. In loro sono particolarmente sviluppati il tatto ed il gusto. Vengono anche definiti tipi di cuore. Vengono influenzati da ciò che gli altri pensano di loro e ritengono di sapere spesso ciò che è bene per gli altri. Tendono a sopprimere la loro aggressività nascondendosi dietro una facciata di bontà ed attività.

Il centro mentale cerca di dare un senso a se stesso e al mondo. Fa ricorso sia al ragionamento che all'immaginazione e allo studio di differenti possibilità e prospettive, esso si interessa soprattutto al futuro. In questo centro pianifichiamo le nostre scelte e le nostre azioni ma sarà il centro istintivo a decidere se agire o no. Le tipologie 5, 6 e 7 privilegiano questo centro e sono interessati innanzi tutto alle informazioni e alla razionalizzazione. Questo è un gruppo cerebrale, l'energia della testa è un'energia che si ritira dagli altri. Sono anche definiti tipi di testa. In ogni situazione fanno un passo indietro per riflettere. Vengono guidati per agire, di fronte ad una particolare situazione ne cercano altre simili nel passato e individuano e valutano le situazioni che allora si erano rivelate efficaci. Questo centro immagazzina i valori, le certezze e le credenze più profonde. E' il centro in cui viene accettato o rifiutato il cambiamento, in cui si estrinseca la creatività nell'azione, la sensualità, gli atti spontanei e la coordinazione fisica. Il centro del corpo che li guida è il sistema nervoso centrale ed il loro centro sono gli occhi.

Per quanto come visto le varie tipologie tendono a preferire un centro particolare, in realtà, avendo i tre centri funzioni ben distinte e complementari, una personalità equilibrata dovrebbe cercare di utilizzarli tutti impiegando ognuno di essi nelle circostanze che gli sono più adatte. L'integrazione ha inizio quando si mette in moto il

centro mentale, centro del sapere, con cui si acquisiscono le informazioni e si decide di utilizzare i dati e valutarne le conseguenze. Poi deve intervenire il centro emotivo, centro del desiderare, dove nasce il desiderio di conoscersi e di evolvere. Alla volontà ed al desiderio segue l'azione del centro istintivo, centro dell'agire, che decide di mettere in pratica le idee del centro mentale e di realizzare i desideri del centro emotivo, così si passa dalle parole all'azione.

Il centro istintivo o centro del ventre dà il suo contributo alla personalità fornendo all'individuo tre sottotipi o schemi di comportamento istintuali che permettono all'uomo di far fronte alla sfera dell'Autoconservazione, dell'Interazione sociale ed al rapporto uno ad uno o Interazione sessuale. Ogni tipo presenta modi diversi di gestire tali sfere esistenziali e per ogni tipologia sarà indicato anche il sottotipo.

8. Descrizione sintetica dei nove tipi

Il tipo Uno è fiero della sua capacità di lavorare assolvendo i suoi compiti in modo perfetto, della sua onestà e del suo rigore morale. Pretende la perfezione soprattutto da se stesso e vuole che gli altri aderiscano al suo modo di vedere le cose perché desidera un mondo ideale e si batte con forza per questo pensando che ciò potrebbe essere possibile se gli altri seguissero quello che lui propone. Probabilmente nell'infanzia è stato aspramente criticato quando non ha raggiunto ottimi risultati ed ha invece ricevuto un premio-affetto quando sono stati raggiunti gli standard qualitativi richiesti dall'ambiente circostante. In lui si è installa una voce interiore che critica e giudica costantemente lui e gli altri. La sua mania di

perfezionismo deriva dal desiderio di evitare l'ira altrui ma soprattutto la propria e, siccome, non è mai soddisfatto dei risultati ottenuti, che considera sempre inferiori alle sue aspettative, viene preso da una forte ira, che interiorizza invece di sfogarla all'esterno, considerando l'esternazione una debolezza. Per timore di non raggiungere la perfezione in ogni atto a volte tende a procrastinare l'azione. Il suo rigore morale lo porta ad agire sempre per ciò che "andrebbe fatto" e non riesce più a sentire i suoi desideri più profondi. Solo se si trova in ambiente sconosciuto il censore arretra e le pulsioni represses possono venire allo scoperto.

La sua compulsione è evitare l'ira conseguente al suo non essere mai soddisfatto dei risultati. Dovrebbe cercare di imparare ad essere soddisfatto dei risultati che lui e gli altri raggiungono una volta che è sicuro di essersi impegnato al massimo

Il tipo Due è fiero dell'amore e dell'aiuto pieno di zelo che offre agli altri. Cerca di essere premuroso ed attento ai bisogni degli altri poiché ha difficoltà a riconoscere le proprie necessità o chiedere aiuto. E' portato a soddisfare le proprie esigenze indirettamente attraverso la vita di relazione, cosicché quanto più si sente indispensabile tanto più è felici. Tende a rendere gli altri dipendenti compiacendoli. Nell'infanzia probabilmente ha ricevuto amore per la loro gradevolezza ed ha imparato a sviluppare le qualità per compiacere gli altri e soddisfare le loro aspettative a scapito dei propri bisogni. Anche se non lo ammette il suo fare è comunque per ricevere anche solo amore. Può risultare invasivo della vita altrui.

La sua compulsione è evitare di riconoscere i propri bisogni e soddisfare quelli degli altri. In realtà si prodiga per ricevere amore, per integrarsi dovrebbe convincersi che l'amore si dona per un sincero senso di affezione e non per avere in cambio qualche cosa.

Il tipo Tre è fiero della sua efficienza e dei suoi successi sia in campo professionale che sociale. Si impegna e svolge bene i compiti che gli sono affidati, tende a primeggiare e gioca qualsiasi ruolo che sia utile ai suoi scopi e ci crede mentendo a se e agli altri. Nell'infanzia ha ricevuto apprezzamenti per quello che faceva e non per quello che era e quindi l'amore per lui passa attraverso il successo.

La sua compulsione è evitare il fallimento, per integrarsi dovrebbe cercare di aprirsi alla vita accettandola con i suoi successi e le sue contraddizioni.

Il tipo Quattro è fiero della sua sensibilità ed originalità. Questo lo porta a non adattarsi alla vita così come gli altri la vivono e si sente incompreso. Ha paura di non essere accettato dagli altri per questo si rifugia in un mondo immaginario. Nell'infanzia ha vissuto l'abbandono di una figura importante o gli è stato imposto di identificarsi nel disagio di una famiglia problematica. L'abbandono subito lo porta ad essere malinconico e molto geloso nei rapporti personali. Vive rivolto al passato sperando in un futuro migliore per nulla contento del presente, che non è mai come lo ha immaginato. Tende perciò a rifugiarsi nel suo immaginario che è molto ricco.

La compulsione da evitare è la normalità del quotidiano che per lui significa banalità. La sua malinconia lo rende incapace di vivere nel presente, per integrarsi deve avere più fiducia nelle possibilità che il qui ed ora gli offre.

Il tipo Cinque è fiero delle sue molteplici conoscenze, è avido di sapere e di comprensione e tende ad isolarsi per approfondire la sua conoscenza ma tende a non ridarla volentieri. Sa ascoltare ma non

sa condividere perché è avaro delle sue conoscenze. Il suo sogno è avere ogni conoscenza. Non gli piace agire né farsi coinvolgere emotivamente. Nell'infanzia può avere avuto due situazioni, o è stato poco considerato e quindi si è distaccato dai sentimenti, o è stato troppo invaso dai familiari ed ha scelto la chiusura emotiva come strategia di sopravvivenza. Apprezza i momenti di solitudine per approfondire le sue conoscenze ed accumulare energie.

La compulsione da evitare è il vuoto interiore.

Per integrarsi dovrebbe capire che non è solo la conoscenza ad essere importante ed evitare la solitudine per vivere le emozioni con gli altri man mano che accadono.

Il tipo Sei è fiero della sua lealtà verso gli altri e di assolvere il suo dovere. Evita ogni devianza rispettando regole e norme alle quali spesso aderisce in modo acritico. Ama aderire ad un gruppo strutturato nel quale si sente al sicuro. E' molto diffidente nei rapporti perché teme di essere ingannato e manipolato. Probabilmente nell'infanzia ha intuito segreti in famiglia che gli davano dubbi ed insicurezze, oppure i familiari adottavano con lui un comportamento imprevedibile con perdita di fiducia in essi. Spesso ha paura che dietro gli apprezzamenti nei suoi confronti vi sia una trappola. In lui il pensiero si sostituisce all'azione ed agisce in maniera discontinua e più si avvicina alla meta più l'ansia aumenta. Inconsciamente ha paura del successo proprio per questo si attiva in tutte quelle situazioni in cui le possibilità di successo sono nulle. La compulsione da evitare è la devianza e per questo cerca regole cui aderire anche in modo acritico. Per integrarsi dovrebbe avere un atteggiamento riformatore e sentirsi sicuro anche senza rimanere troppo attaccato alle regole.

Il tipo Sette è fiero di essere ottimista e della sua capacità di essere allegro e felice. Sa portare allegria e gioia di vivere nei luoghi in cui vive, ma non sa soffermarsi sulle cose per questo esercita più attività nello stesso tempo senza approfondirne alcuna, non appena un qualunque suo progetto diventa troppo impegnativo e richiede più sforzo e sacrificio lo abbandona per evitare la sofferenza. La sua infanzia è stata difficile ed egli l'ha gestita rifugiandosi nell'illimitata possibilità della fantasia e tende a conservare il ricordo dei soli momenti piacevoli rimuovendo quelli spiacevoli. Davanti alle cose troppo difficili e impegnative tende a fuggire. E' sempre in movimento per paura di rimanere bloccato, teme che il fermarsi lo porti a prendere contatto con il centro di se stesso che tenta di fuggire per timore della sofferenza. La compulsione da evitare è la sofferenza e tutto viene da lui pianificato perché sia bello. Per integrarsi deve cercare di affrontare la vita così come si propone.

Il tipo Otto è fiero della sua forza e di saper essere giusto. Evita la debolezza, cerca in ogni situazione di prendere il potere e di controllarla. Vive la realtà sulla base del controllo e della forza e va contro la mancanza di giustizia nel mondo. Vede se stesso come autorità e vuole essenzialmente il potere sugli altri. Alle regole costituite preferisce imporre le proprie, è battagliero e disprezza i codardi e la troppa indolenza. Nell'infanzia ha avuto dure imposizioni ed ha costruito una corazza per rispondere agli attacchi che subiva. La cosa più importante per lui è non mostrare all'esterno la sua fragilità interiore. La compulsione da evitare è la debolezza e spesso la sua giustizia sa di vendetta, dovrebbe cercare di combattere l'errore o male che dir si voglia cercando di essere più indulgente con chi lo commette.

Il tipo Nove è fiero di essere accomodante, in pace e tranquillo ciò che evita è il conflitto, è essenzialmente un costruttore di pace. Spesso la sua non violenza così radicale lo porta ad evitare novità e decisioni e ad una certa indolenza di carattere. Si muove all'azione solo quando qualcosa rende inquieto il suo presente. Per lui è importante la pace a prescindere da chi ha torto o ragione. La sua infanzia è stata spesso caratterizzata dal fatto di essere stato ignorato o aspramente attaccato quando ha espresso le sue idee, di conseguenza gli manca il senso di se stesso, non si ama e non si accetta, ha dimenticato i suoi veri bisogni sostituendoli con dei surrogati tanto da lasciare sempre alla fine le cose importanti da fare. La sua compulsione è evitare il conflitto, tende allo svilimento di se stesso perchè pensa di non avere molte qualità. Dovrebbe cercare di amarsi e credere all'amore che accetta le persone così come sono e per quello che sono.

9. Le ali

Come già accennato, sebbene ognuno di noi appartenga ad un dato tipo e la nostra personalità è dominata dalla sua caratteristica derivante dalla sua compulsione, i due tipi più vicini al nostro sul cerchio dell'Enneagramma possono influenzarla sono le c. d. ali del tipo. L'influsso dell'ala può attenuare o aumentare alcune caratteristiche del nostro tipo, se ad esempio il tipo Uno che tende a contenere le emozioni ha un'ala nove, tale tendenza sarà rafforzata, se ha un'ala Due sarà attenuata ecc.

Quindi una volta individuato il tipo di base occorrerà leggere le descrizioni delle due ali e trovare quanta parte della vostra personalità ne è influenzata.

10. Integrazione e disgregazione

La compulsione che caratterizza un tipo può esprimersi in modo più o meno intenso. Chi padroneggia la sua compulsione riesce a vivere i lati positivi della sua personalità piuttosto che i negativi, si può allora parlare di integrazione della personalità, chi invece al contrario, non domina la sua compulsione vivrà gli aspetti negativi ed allora si può parlare di disgregazione della personalità che può diventare, nei casi estremi, patologica.

La non staticità dell'Enneagramma ci fa comprendere come padroneggiare la propria compulsione sia importantissimo per evitare il degrado della personalità e tendere verso la propria Essenza.

Il movimento di disgregazione, anche detto situazione in fase di stress, se temporanea, è indicato dalla direzione delle frecce, cioè dello squilibrio della personalità sotto l'influsso della compulsione. Nel movimento di disgregazione aggiungiamo alle caratteristiche del nostro tipo gli aspetti negativi del tipo successivo secondo l'ordine delle frecce: 1-4-2-8-5-7-1 / 3-9-6-3.

Ciò significa che un 1 in stress, o, sotto l'effetto della sua compulsione, aggiungerà ai limiti legati al suo tipo i limiti che caratterizzano il tipo 4, ecc.

Il movimento d'integrazione, anche detto situazione in fase di riposo, se temporanea, procede nel senso inverso delle frecce che mostrano il cammino dell'integrazione cioè di una personalità più sana ed equilibrata, perché aggiunge alle caratteristiche del proprio tipo le qualità del tipo che lo segue nell'ordine inverso delle frecce 1-7-5-8-2-4-1 / 3-6-9-3.

Un tipo 5, se il movimento d'integrazione continua, aggiungerà alle proprie, le capacità positive del tipo 8 ecc.

I momenti di integrazione e disgregazione permanenti sono molto importanti perché possiamo acquisire le qualità ed i difetti propri di un alto tipo. Si tratta dell'evoluzione della personalità che comporta conseguenze importanti, nel caso della disgregazione è un fatto grave dal punto di vista psicologico, perché si tratta sicuramente di un'involuzione, nel caso dell'integrazione si tratta di un fatto evolutivo eccezionalmente positivo.

Per comprendere la nostra personalità dobbiamo considerare cinque tipi: il tipo di base, i due tipi di ala, il tipo nel senso della disgregazione ed il tipo nel senso dell'integrazione.

Il fine estremo è di percorrere tutto l'Enneagramma nel senso dell'integrazione della personalità.

La prossima lezione sarà dedicata **all'Enneagramma della comunicazione** elaborato integrando l'Enneagramma con la Programmazione Neurolinguistica (PNL) per permettere una più rapida ed efficace individuazione dei vari tipi psicologici e una migliore comunicazione tra i vari tipi.