



Corsi on Line di Erba Sacra

ENNEAGRAMMA

Docente: Renata Cancellari

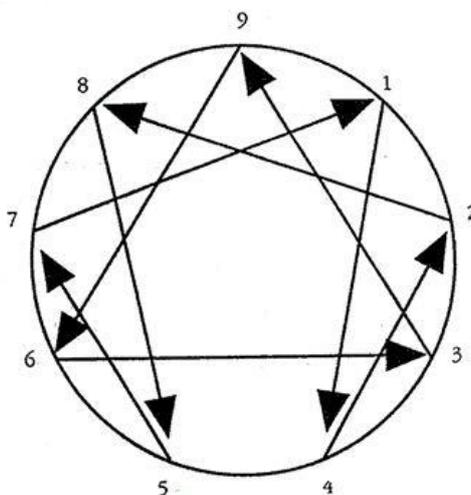
LEZIONE 1

Programma completo del corso

Lezione 1:	Introduzione e sguardo d'assieme
Lezione 2:	I Centri del diagramma, i Movimenti Enneagrammatici e descrizione sintetica dei vari tipi
Lezione 3:	Enneagramma della Comunicazione
Lezione 4:	Tipo 1: il Perfezionista
Lezione 5:	Tipo 2: l'Altruista
Lezione 6:	Tipo 3: il Manager
Lezione 7:	Tipo 4: il Romantico
Lezione 8:	Tipo 5: l'Eremita
Lezione 9:	Tipo 6: lo Scettico
Lezione 10:	Tipo 7: l'Artista
Lezione 11:	Tipo 8: il Boss
Lezione 12:	Tipo 9: il Diplomatico



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

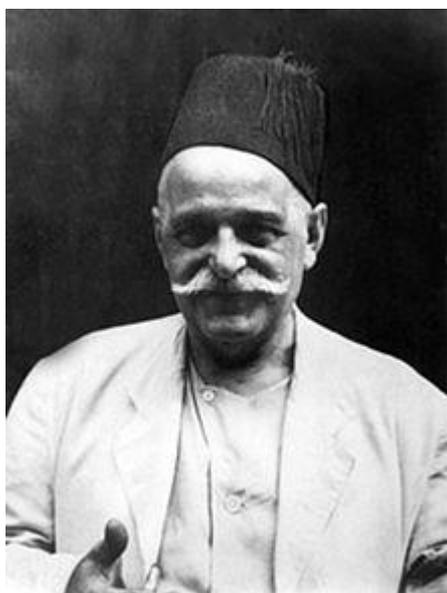


1. Enneagramma Cenni storici ed evoluzione

Il termine Enneagramma, deriva dal greco ennea= 9 e gramma= segno, da cui 9 segni o punte, ed è un diagramma costituito da un triangolo ed un esagramma irregolare che toccano il cerchio in cui sono iscritti in nove punti numerati da uno a nove in senso orario. Entrambe le figure interne sono collegate da un sistema di frecce che rappresentano le relazioni interne del sistema. Il triangolo centrale collega i punti 3, 6, 9, l'esagramma collega i restanti punti secondo un particolare ordine 1, 4, 2, 8, 5, 7. Esso è un simbolo universale, antichissimo, che permette di comprendere il tutto osservandone le parti, utilizzato per descrivere i processi della natura, per lo studio dei testi sacri, ma anche come sunto dei meccanismi psicologici e modello per la comprensione degli stili caratteriali e la loro interrelazione. 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 utilizzando l'enneagramma come strumento per sostenere gli individui nel cambiamento e nella trasformazione della coscienza.

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 descrivere l'ordine cosmico dell'universo, per comprendere la relazione e la

trasformazione dei tre nutrimenti, cibo, aria, impressioni nel corpo umano che possono nutrire o intossicare in connessione con i corpi superiori e lo definiva: il geroglifico fondamentale di un linguaggio universale che ha tanti significati diversi quanti sono i livelli di essere degli uomini.

Gurdjieff applicava il processo dell'Enneagramma a tutta la realtà, e quindi anche all'essere umano in quanto parte di essa, applicazione questa ancora distante dall'interpretazione psicologica successiva. Egli insegnava che questa figura simbolizza l'azione combinata delle

leggi naturali fondamentali che regolano l'accadere di tutti i fenomeni, la loro creazione ed il loro sviluppo sia nel macrocosmo che nel microcosmo nel quale è inserito anche l'uomo, la sua nascita e la sua evoluzione, che vi è identità tra microcosmo e macrocosmo per cui l'uomo è l'immagine dell'universo e segue le stesse leggi. Le leggi simboleggiate nell'enneagramma sono: la legge dell'Uno, rappresentata dal cerchio, e indica l'unità di ogni fenomeno, in senso antropologico l'individuo; la legge del Tre rappresentata dal triangolo e indica come ogni fenomeno reale per sorgere ha bisogno di tre forze, attiva, passiva e riconciliante, ad esempio per l'individuo la fecondazione e la nascita; la legge del sette, rappresentata dall'esade più un punto al centro, regolante lo sviluppo di ogni fenomeno creato e quindi anche della persona secondo sette passaggi fondamentali, che si possono ritrovare nella scala musicale, in cui la vibrazione sonora procede per sette toni e poi riprende nell'ottavo ripetendo il primo ma con una vibrazione raddoppiata. Egli, quindi, trattò il simbolo come un equivalente della scala musicale e della rappresentazione dei diversi stadi di quello che chiamò il 'raggio della creazione'.

Per la cosmologia elaborata da Gurdjieff l'intera creazione emana dall'Assoluto, con una discesa energetica e morale cui dovrà seguire un'ascesa per ritornare a Dio. Con questa discesa e risalita Energetica l'Assoluto crea ed esplora mondi. Tutto l'universo per Gurdjieff è materiale, materia e spirito sono la stessa materia con differente densità. Einstein ci ha confermato che la materia è semplicemente energia condensata e che ciò che noi chiamiamo spirito è semplicemente la stessa energia in forma più sottile. Nell'universo più ci si allontana dalla fonte più la vibrazione diminuisce, la frequenza diminuisce e le cose diventano più solide sempre meno come la fonte. Per cui l'essere umano evolve salendo

verso lo spirito. Lo sviluppo della persona, che consiste nel procedere verso stati superiori di coscienza non fluisce in modo uniforme bensì subisce dei rallentamenti delle perdite di forza o delle limitazioni nei punti 3 6 e 9 sull'enneagramma, in cui la sequenza lineare delle 6 linee della Legge del Sette incontra la dimensione verticale della triade, detti **punti shock**, qui per riprendere lo sviluppo occorre un certo tipo di sforzo cosciente, definito da Gurdjieff «ricordarsi di sé» che consiste fondamentalmente nell'accorgersi, attraverso l'osservazione neutrale, di se stessi degli automatismi alimentati da una moltitudine di influenze esterne. che rendono l'essere umano simile ad una macchina, prigioniero della propria personalità.

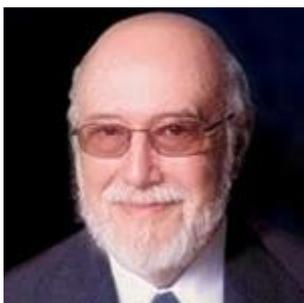
Per Gurdjieff, nel suo metodo del 'risveglio', era molto importante quell'aspetto della conoscenza di sé che consiste nell'individuazione del proprio 'tratto-caratteristica fondamentale', vale a dire di quella caratteristica pervasiva della personalità da intendersi come elemento centrale della stessa, che è la distorsione che non permette la trasformazione, la crescita umana e spirituale verso la propria Essenza, il proprio vero Sé immutabile e non condizionato. Gurdjieff sosteneva che *"l'Essenza è la verità dell'uomo, la personalità è la menzogna"* Egli considerava l'enneagramma come una mappa che aiuta a comprendere la realtà ed armonizzarci ad essa e lo utilizzava per conoscere a fondo i suoi discepoli e determinare le pratiche più appropriate, per modificare gli atteggiamenti negativi e condurli al superamento degli automatismi psicologici ed esistenziali.

Per Gurdjieff l'uomo agisce attraverso tre centri, l'istintivo-motorio, l'emotivo ed il mentale che non sempre funzionano a dovere per cui il lavoro personale per evolvere consiste fondamentalmente prima nel

riequilibrare i centri, e poi contattare i propri centri superiori che sono già collocati nei chakra superiori: il centro istintivo-motorio nel terzo chakra plesso solare, luogo in cui si avverte la presenza del proprio maestro interiore; il secondo l'emotivo nel chakra del cuore che è ricevente di dimensioni più grandi; il mentale nel chakra della corona che apre alle suddette dimensioni.

La conoscenza di questo simbolo e il suo insegnamento 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 negli incontri con Gurdjieff, ne rese pubblica l'esistenza. Fu un suo allievo, J.G. Bennett militare inglese oltre che ingegnere, matematico, filosofo e linguista, in seguito allievo anche di Gurdjieff, che ebbe la percezione del valore **antropologico dell'enneagramma** mentre partecipava nel 1924 ad una lezione di Ouspensky, egli vedendo il disegno dell'enneagramma su una lavagna ebbe la percezione "*che l'enneagramma è un diagramma vivente e che possiamo far l'esperienza di noi stessi come enneagrammi*", scrisse ricordando l'episodio, aggiungendo rivolto ai lettori, "*Potrete, un giorno, scoprire che l'enneagramma è più di un'immagine di voi stessi, è voi stessi*". Bennett sullo schema dell'enneagramma struttura percorsi di maturazione personale che conducono l'uomo alla piena realizzazione di sé, metodo che, probabilmente, sarebbe stato destinato ad esercitare un'influenza limitata ai circoli gurdjieffiani se Oscar Ichazo, uno psicologo boliviano, avendo conosciuto il testo di Ouspensky, nel 1969 non avesse divulgato 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, egli scoprì il collegamento fra i nove punti gli attributi divini e i tipi di ego, distorsione degli stessi, da cui nome di *ego-tipi* e la loro interconnessione, sistematizzò le caratteristiche di ogni enneatipo e ne evidenziò le relative passioni, che derivò dai 7 vizi capitali più due, la paura e la vanità, e le fissazioni e lo considerò un sistema di lettura del funzionamento psichico.



Nell'elaborazione di Ichazo i vari enneagrammi sono mappe che descrivono il viaggio iniziatico dentro se stessi, lo inserì all'interno di un insieme di teorie psicospirituali chiamate Protoanalisi un processo di autocomprensione, innestato sulla struttura di base della personalità individuale che miravano a comprendere la personalità o l'Io dal punto di vista esperienziale e teorico. Ichazo usava la figura e le dinamiche del simbolo per spiegare il funzionamento della psiche, fra i suoi allievi c'era lo psichiatra Claudio Naranjo, al quale si deve la massima diffusione dell'Enneagramma integrato con la psicologia contemporanea. Successore di Fritz Perls fondatore della psicologia della gestalt, all'Esalen Institute in California, il suo percorso si caratterizza per l'approfondimento delle tradizioni "psicoiniziatiche" e la ricerca di metodi terapeutici integrati. Egli ha recepito la valenza spirituale dell'enneagramma e l'ha integrata con la moderna psicologia facendo un rapporto tra le passioni, le fissazioni, i meccanismi di difesa e i disturbi di personalità riconoscendo il potere dell'Enneagramma come strumento psicologico e il suo potenziale come parte di un lavoro spirituale.

In seguito molti altri studiosi promossero l'enneagramma, ricordiamo Don Riso e Russ Hudson che aggiunsero al sistema enneagramma

della personalità i livelli di sviluppo che indicano per ognuna delle 9 tipologie il grado di identificazione e i livelli di liberazione dagli automatismi della personalità, e A. H. Almaas, Allievo di Claudio Naranjo, che ha proseguito la ricerca in una prospettiva ontologica, sviluppando la conoscenza spirituale racchiusa nell'enneagramma, concentrando l'indagine interamente sulle Idee Sacre che si trovano in corrispondenza dei nove vertici della figura geometrica e sono la realizzazioni dell'esperienza diretta dell'Assoluto. Secondo questa prospettiva I nove enneatipi sono strettamente collegati alle nove Idee Sacre ed è proprio la perdita di contatto con le idee sacre che genera gli 'inganni specifici' all'origine dei complessi psicologici.

2.Enneagramma, funzione e nascita delle personalità di base

In questo corso verranno descritte le caratteristiche specifiche **dell'esperienza dell'ego, le passioni e le fissazioni** dei i nove tipi di personalità, per metterne il luce le paure e i condizionamenti e correggere i punti di vista ingannevoli su come percepiamo e interpretiamo la realtà, e, anche, le corrispondenti caratteristiche dell'esperienza essenziale, **dell'enneagramma oggettivo, le Idee Sacre** che descrivono per ogni punto le caratteristiche specifiche dell'Essenza e **le virtù** il cui esercizio ci consente di accedere alla parte più profonda di noi dove Ella risiede,(n.b: Idee Sacre e qualità dell'Essenza hanno identico significato e le userò indifferentemente in questo corso). Il lavoro su di sè con l'Enneagramma procede, infatti, dal conoscere e rendere più funzionale ed equilibrata la personalità, fino a realizzare completamente l'Essenza, acciocchè la nostra vita diventi una sua espressione, per permettere al nostro Essere Universale di compiere in pieno la sua esperienza terrena. La

personalità è una deformazione dell'Essenza, essa ne contiene tutte le caratteristiche ma distorte. L'Enneagramma può essere considerato una psicologia traspersonale che opera per la realizzazione del Sé, ossia per il risveglio della natura spirituale di ogni individuo e delle sue qualità più genuinamente umane, ha come obiettivo non solo di superare gli aspetti che creano disagio, ma anche di trascendere il carattere perché emerga il Sé autentico. Secondo l'Enneagramma della personalità 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 "*...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. Veniamo tutti al mondo con una qualità dell'Essenza, un'Idea Sacra che vorremmo far vivere ed esplicitare ma l'ambiente inadeguato della dimensione terrena che è di basse energie non ci accoglie e frustra i nostri veri bisogni che vanno verso la direzione degli obiettivi dell'Essenza, per cui come reazione, come meccanismo di difesa sviluppiamo una natura egoica. Quindi 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.

Ogni Essenza, dunque, vorrebbe essere accolta, amata e riconosciuta in modo che le sue caratteristiche, che sono nell'istinto naturale di ognuno, possano svilupparsi nel mondo ma, quasi mai, incontra un ambiente accogliente, dalla 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

Il trauma della nascita, la funzione materna, paterna e successivamente l'ambiente esterno hanno provocato nel bambino una ferita, **un bisogno frustrato** al quale ha dato **una risposta emotiva, definita passione o vizio**, che è dipesa dal suo temperamento, nel quale sono comprese le sue qualità genetiche e cioè le qualità ereditate,(trasmissione delle caratteristiche biologiche) , e la **sensibilità ad una specifica qualità dell'Essenza** che egli incarna, che lo ha reso particolarmente reattivo verso un tipo di bisogno insoddisfatto.

La passione che caratterizza ogni tipologia dell'Enneagramma è, dunque, la risposta emotiva alla inadeguatezza dell'ambiente che ogni bambino trova quando viene al mondo, un "basso mondo" in cui anche i genitori sono immersi, incapaci di dare l'amore di cui ognuno ha bisogno. **Essa genera la fissazione, cristallizzazione cognitiva**, lente distorta con cui si interpreta la realtà e comporterà una **compulsione** ad agire sempre nello stesso modo per evitare il solito problema. La compulsione è ciò che vogliamo evitare nel nostro agire e che condiziona i nostri comportamenti.

La passione è un'alterazione dell'autoregolazione organistica che impedisce il sano riconoscimento da parte dell'organismo dei propri bisogni e della capacità di farvi fronte, insomma l'organismo non sa darsi più di ciò di cui ha bisogno per essere sano e ripete una serie di comportamenti e pensieri dannosi per il proprio benessere. Essa è una funzione esagerata, frutto di automatismi legati a condizionamenti, è disfunzionale e non scelta liberamente, in questo senso è un vizio.

La virtù è una direzione opposta al vizio, che riequilibra l'esagerazione della passione e permette di non farsi invadere da essa. E' un atteggiamento funzionale che serve a ripristinare equilibrio nell'organismo, la virtù specifica dello specifico carattere è la possibilità di superare la passione / vizio.

Finché funziona il meccanismo di agire la personalità piuttosto che l'Essenza, di cui la personalità è la distorsione, si procede senza troppi problemi, ma quando non è più funzionale e il malessere ci porta a "cercare", allora bisogna trovare una soluzione. D'altra parte l'adattamento del bambino all'ambiente comporta una risposta unica ad un problema generale e cioè genera una nevrosi, un malessere del vivere, che, quando non è più sostenibile, chiama soluzione.

In ogni cercatore c'è un bambino sofferente che vuole essere guarito per cui occorre ricontattarlo e diventare noi i genitori del nostro bambino, ma genitori sani, perché altrimenti ritorneremo alla trappola iniziale. Inoltre, occorre riappacificarsi con i nostri genitori reali comprendendo che loro stessi hanno sviluppato una personalità distorta avendo dovuto a loro volta adattarsi all'ambiente. Le figure genitoriali che in un percorso evolutivo si andranno, eventualmente, a verificare non sono i genitori reali, ma ciò che il bambino ha recepito di loro in base, come abbiamo detto sopra, al suo temperamento e quindi anche alle caratteristiche della sua Qualità Essenziale che si doveva adattare.

Faccio un esempio, il Tipo Quattro che ha come Qualità Essenziale il senso dell'Origine Divina avrà la necessità di essere sempre immerso in una presenza d'amore e, quindi, vivrà come abbandono ogni comportamento anche di innocente allontanamento del genitore. Nella stessa famiglia un fratello tipologia Uno, che ha un'Idea Sacra di Perfezione Divina, non sarà sensibile all'abbandono ma sarà sensibile, noterà, le disconferme e le critiche genitoriali ai risultati del

suo agire e 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 gli vengono richiesti.

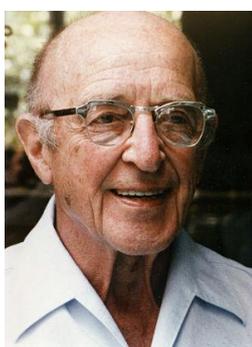
I disagi e le difficoltà che incontriamo ci portano, dunque, a sviluppare come reazione difensiva, una strategia che verrà conservata per tutta la vita. Per tutta la vita cerchiamo di evitare di rivivere quella situazione e, a questo scopo, riutilizziamo sistematicamente le strategie che un tempo si 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 sempre lo stesso pericolo, spesso illusorio. Essa diventa la motivazione del comportamento di base della nostra tipologia enneagrammatica..Il ripetersi di questa compulsione a scapito delle altre potenzialità fa di noi degli individui squilibrati che hanno perduto parte della loro libertà. Questa 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 debolezza dell'agire 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. Quando ci sono dubbi circa l'appartenenza ad un tipo piuttosto che ad un altro, il modo migliore per individuare il proprio è quello di risalire alla compulsione, domandarsi cioè, che cosa è più importante evitare per noi.

Il percorso evolutivo che l'Enneagramma ci dà la possibilità di effettuare in sostanza consiste, da una parte nel riconoscere a quale tipo egoico apparteniamo, per agire in modo specifico sulle criticità, passioni, fissazioni e conseguenti compulsioni che ci costringono dentro la personalità distorta, e in contemporanea di conoscere la virtù e la qualità dell'Essenza del nostro tipo considerando che l'esercizio della virtù è opposto alla passione/ vizio della personalità e ci conduce verso la nostra Essenza.

Il contatto con l'Essenza, ci consente di recuperare quella Fiducia Fondamentale nella intrinseca bontà dell'universo, che ci consente di interpretare tutti gli eventi anche i più negativi come significanti per la nostra evoluzione, Fiducia con la quale siamo venuti al mondo e che abbiamo perso man mano che l'inadeguatezza dell'ambiente ha prodotto la nostra perdita di contatto con l'Essere.



Carl Rogers, lo psicoterapeuta statunitense, che ha dato vita, negli anni 50/60, alla corrente della psicologia umanistica, di cui è uno dei padri fondatori, esprime in un articolo del 1946 *“Aspetti Significativi Della Terapia Centrata Sul Cliente”*,

che ho avuto occasione di tradurre dalla lingua originale, la sua *“netta e rispettosa fiducia nelle forze costruttive dentro il cliente...forze di crescita, le tendenze all'autorealizzazione”*, una fede così totale in loro che lo portano a dichiarare che esse *“...possono agire come unica motivazione della terapia”*. Tale articolo tradotto ed il relativo commento è possibile trovarlo nel sito dell'Accademia Opera, www.accademiaopera.it, sezione 'pubblicazioni'. In esso si evince come procedendo empiricamente Rogers ha percepito una presenza, che potremmo, con il linguaggio dell'Enneagramma, chiamare Essenza., che in un ambiente empatico ed accogliente si esplica venendo in aiuto e guidando la personalità ad uscire fuori dai suoi limiti e risolvere le sue criticità. Quindi potremo dire che il movimento è circolare : l'Essenza stessa ricontattata aiuterà la personalità ad equilibrarsi, a raddrizzare le distorsioni (*“Preparate la via al Signore, raddrizzate i suoi sentieri!”* Lc 3,4 ; frase riferita a Giovanni il Battista, che ha preceduto Gesù) e si verranno incontro e un giorno quando la personalità sciogliendo blocchi limiti e traumi permetterà alla tanta energia essenziale di fluire nell'individuo, ci saranno le nozze mistiche tra creatura e creatore e la nascita di un essere completo, un nuovo essere *“l'Umano divinizzato”*. la personalità, quindi, non viene eliminata non c'è sostituzione tra personalità ed Essenza ma una fusione, frutto del venirsi incontro in una nuova creazione.

La conoscenza ed il lavoro con l'Enneagramma è molto adatto a chi, impegnato in un lavoro psicologico, si trova ad un certo punto a non trovare più risposte e a chi, impegnato nel cammino spirituale, deve affrontare il disagio psicologico. L'apertura alle dimensioni dell'Essere, con la quantità di energia nuova che si deve innestare, necessita che i condizionamenti dell'ego-personalità liberino la mente, i muscoli, gli organi interni, per permetterle di stabilizzarsi

nella persona saldamente. Nel caso non avvenga questa pulizia si rischia lo scollamento. Quella tanta energia in più, che è la nostra energia nei piani più alti, non può entrare e si allontana da noi persona per dirigersi verso il luogo dove risiede la nostra coscienza piena. Il fine è agire dal punto di vista dell'Essenza.

3. Lavoro su di sé

L'Enneagramma è un sistema preciso ma complesso, le tipologie si annusano, come si dice, ci si va di pancia, per far ciò è necessario, approcciarsi con uno stile meditativo e centrato per auto osservarsi, ascoltarsi, al fine di riconoscersi in una determinata personalità. Ciò comporta un lavoro su di sé che consiste per prima cosa nello studiare le caratteristiche specifiche di ogni tipo e poi procedere all'Osservazione di Sé per avvicinarci al nostro tipo. Dobbiamo "sentire " le descrizioni riguardanti l'infanzia, momento in cui la personalità si forma, poi riconoscere la nostra risposta emotiva alle inadeguatezze dell'ambiente, la passione o vizio, e la fissazione conseguente che è un difetto cognitivo, la lente distorta con cui ci avviciniamo alla vita. Occorre sentire di ognuno lo stile complessivo, l'approccio alla vita, le motivazioni dell'agire condizionate dalla compulsione ad evitare qualcosa, ciò che si vuole evitare, come detto, è specifico di ogni tipo e può essere un parametro molto valido per riconoscersi. Tutto ciò necessita di tempo da dedicare a se stessi per esaminarsi ed analizzarsi e di una sperimentazione diretta per scoprirsi in tutti i lati del proprio carattere, 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, cercare il plauso, l'approvazione, la condescendenza 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. Rilassatevi facendo semplici esercizi di respirazione, poi riguardate 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. Un esercizio molto semplice ma molto utile è quello di sedersi schiena dritta e piedi piantati a terra e inspirare ed espirare attraverso il naso in modo lungo lento e profondo per una decina di volte, poi continuate unendo l'immaginazione, quando ispirate immaginate di ispirare energia

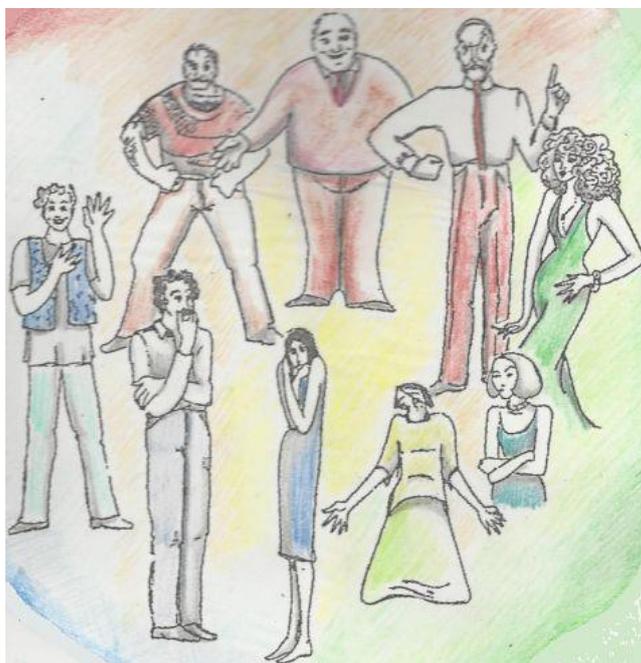
vitale fresca che rafforza , fate entrare questa energia in tutto il corpo, trattenete il respiro all'interno del corpo per qualche secondo, e raccogliete tutto lo stress che si trova in voi unitelo all'aria ed espiratelo fuori. Ripete questa operazione per diverse volte finchè non vi sentite rilassati. Possono bastare anche pochi minuti, sperimentando troverete il vostro tempo giusto. Anche aiutare la concentrazione con qualche lettura sarebbe utile, io consiglio di leggere qualche minuto l'” Io Sono” del conte di Saint Germain.

4. Osservazione di se stessi; auto-osservazione

Abbiamo detto che per individuare la propria tipologia occorre imparare a diventare osservatori di se stessi. Che non è introspezione ma osservazione di come agiamo (centro istintivo), sentiamo (centro emotivo) pensiamo (centro mentale) per riconoscere le reazioni automatiche della personalità. In tal modo individuata la nostra tipologia potremo muoverci verso il recupero della 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 ci darà la consapevolezza che abbiamo un'ampia possibilità di comprendere il nostro stare al mondo e correggere con ampia libertà ciò che non ci è funzionale. Non si tratta di trascendere o sottomettere la personalità bensì di assisterla e capire la direzione che essa ci indica. 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-Maestro 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, l'Essenza stessa, con la sua semplice presenza, ci guiderà nel percorso, Essa 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. Il senso della nostra evoluzione non è dissolversi in un più o meno indefinito tutto che provoca una naturale resistenza per timore della dissoluzione, ma è ritrovare il benessere del bambino il cui il ricordo permane in noi.

5. Riconoscere il proprio tipo



identificare il tipo psicologico cui si appartiene, ci condurrà verso una più approfondita conoscenza della nostra identità personale, che non significa diventare altro da sé ma riconoscere la maschera che portiamo e in cui siamo identificati. per cominciare a superarla, svincolandoci dai limiti dei comportamenti ripetitivi attenuando gli aspetti che comportano più disagio e dare spazio agli aspetti positivi di ogni tipo, infatti ogni tipologia può essere definita una famiglia psicologica che ha in comune un insieme di particolari automatismi che regolano gli atteggiamenti e i comportamenti che una volta riconosciuti, esserne diventati consapevoli, possono essere gestiti, stemperati e sfruttati a nostro favore. 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. Conoscere e capire i diversi tipi di personalità, ritrovarsi in uno in particolare 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. Ciò permetterà di metterci di fronte agli eventi con un atteggiamento diverso

Studiare le varie tipologie e poi procedere osservare con attenzione e accuratezza 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 ciò potrebbe significare 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 difficoltà a riconoscerci in un tipo è dato dai meccanismi di difesa che ci impediscono di vedere i nostri tratti negativi per cui occorre quel tanto di distacco che ci permette un'osservazione la più oggettiva possibile. 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. La personalità plasma anche l'aspetto fisico per cui individuare le caratteristiche fisiche può aiutare ad individuare un enneatipo, un cenno di tale caratteristiche verrà dato trattando i vari tipi. La foto sopra, un disegno realizzato sulle immagini dei tipi individuate da Narajo, può dare un'idea