

ENNEA GRAMMA

I FANTASTICI

9



LA VIA DELL'ENNEAGRAMMA

E TU, CREDI DI CONOSCERTI?

“Se riflettessimo per un momento, potremmo capire che ciò che i nostri cuori bramano è sapere chi siamo e perché siamo qui, ma poche cose nella nostra cultura ci incoraggiano a cercare le risposte a queste domande importanti.

Ci è stato insegnato che la qualità della nostra vita migliorerà soprattutto se migliora la nostra fortuna esterna, ma prima o poi capiremo che le cose esterne, anche se di valore, non servono a curare la profonda preoccupazione della nostra anima”.

THE WISDOM OF THE ENNEAGRAM
DI RUSS HUDSON E DON RISO

L'Enneagramma attrae e incuriosisce! Soddisfa una dimensione interessante dell'esistenza umana, **il desiderio di conoscerci meglio, di sapere chi siamo.**

Ma i nove tipi di personalità rappresentano solo un insieme “orizzontale” di categorie, utile per iniziare un cammino di consapevolezza, ma non sufficiente.

Il vero senso del sistema è riflettere la **natura umana e gli stati mutevoli della personalità** rappresentando, soprattutto, lo sviluppo “**verticale**” di ogni tipo.

L'individuazione e l'osservazione dei **livelli di coscienza** ci fornisce indicazioni sulla salute della nostra personalità all'interno di un continuum di stati che va dall'**espanso** al **contratto**, ipotizzando **dove** si colloca una persona nella sua esperienza abituale e **la direzione** verso la quale si muove nel suo cammino di **trasformazione**.

**DOVE TI TROVI ORA
E DOVE TI STAI DIRIGENDO?**

**SALI
O SCENDI?**



Ma cosa si intende per
“**salute**” dellapersonalità?

La personalità è **una stratificazione di meccanismi di difesa** rispetto alla **fisiologica paura di vivere.**

È la **maschera** che iniziamo a costruire da piccoli per difenderci da un mondo che ci sembra **ostile**, e che poi indossiamo per tutta la vita da adulti.

Ogni strato rappresenta quanto siamo **identificati** nella nostra maschera, e quindi **inconsapevoli** delle nostre **azioni, emozioni e pensieri.**

Si tratta di un **termometro** della nostra **presenza** a noi stessi nel relazionarci con le esperienze della vita.

Risulta impossibile generalizzare sugli Enneatipi senza tenere conto degli **stati di coscienza**, perché man mano che ogni tipo si deteriora, abbassandosi di stato, molte delle sue caratteristiche **si trasformano nel loro opposto.**



**SALUTE DELLA
PERSONALITÀ**



Le dimensioni **orizzontale** e **verticale** dell'Enneagramma sono entrambe indispensabili per una corretta ed efficace applicazione dello strumento.

Riconoscere non solo le nostre caratteristiche statiche, ma anche verificare a quale stato di coscienza ci collochiamo, rappresenta una vera **sinergia di trasformazione** nell'intraprendere un percorso evolutivo di **consapevolezza** e **presenza**.

E capiterà di dover ammettere che ci troviamo, ora, in uno stato più basso rispetto alla nostra idea di noi.

Ma ingannarci sulla dimensione e il potere della nostra maschera non ci porterà lontano; **essere sinceri con noi stessi, aprirci a nuove possibilità di esistenza, sì!**

RICONOSCERSI NEL PROPRIO ENNEATIPO



Non è per nulla facile individuare il proprio Enneatipo, per diversi motivi, tra cui alcuni importanti.



PRIMO

L'Enneagramma descrive
l'essere e il divenire di ogni
essere umano:
ogni punto sul simbolo
rappresenta un tipo di energia
necessaria a ciascuno di noi.

Siamo creature
multidimensionali che hanno
bisogno di tutte e nove le
energie, perciò alcune
caratteristiche potranno essere
vere per enneatipi diversi.

SECONDO

La personalità può essere descritta e definita attraverso i nostri tratti qualitativi o comportamentali, ma l'Enneagramma è in realtà una mappa della struttura dell'Io, che richiede una profondità e una complessità di indagine che vanno ben al di là dell'osservazione delle caratteristiche più superficiali.

Il simbolo stesso, con le figure geometriche che lo compongono e si intersecano tra loro, ci parla di dinamismo e complessità, di contatti, di intersezioni e contaminazioni con altri enneatipi, di relazioni di sostegno o opposizione, di integrazione di qualità in luce o in ombra.

Non solo siamo esseri multidimensionali, ma la nostra vita si svolge in modo più o meno fluido tra stati di luce e d'ombra che cambiano, a volte drasticamente, i tratti della nostra personalità.



Altri importanti fattori che influenzano la nostra personalità sono la cultura dominante nella quale siamo cresciuti, le persone che sono intervenute nei nostri processi di crescita ed educazione, il clima ambientale, mentale ed emotivo della nostra famiglia d'origine.

È davvero grande l'influenza della famiglia d'origine, non solo per le paure, i messaggi e gli indirizzi che abbiamo ricevuto e si sono sedimentati nella nostra psiche, ma anche per l'introyezione delle caratteristiche di una certa figura di riferimento, che può manifestarsi, nell'età adulta, nella sovrapposizione della personalità dominante di uno dei nostri genitori.

Dobbiamo anche tenere conto delle circostanze di vita che stiamo attraversando e di quelle che ci siamo lasciati alle spalle, non solo come fattori causali di un qualche atteggiamento che ci turba, ma anche come metro di misura dei cambiamenti della nostra personalità nel tempo.






TERZO

Per individuare il nostro Enneatipo nel modo più verosimile non è sufficiente descrivere quello che di noi “si vede”, ma è necessario scavare un po’ per trovare e osservare anche quello che di noi “non si vede”, quello che magari gli altri vedono di noi ma che nascondiamo, neghiamo, mascheriamo perché non ci piace.

Nell’ eseguire un test a volte una certa affermazione su di noi risulta poco chiara, oppure ci è difficile scegliere la risposta che ci rappresenta, oppure rispondere ci provoca una certa inquietudine, oppure scegliamo una versione pensando che quella contraria sia inaccettabile (Io non farei mai questo, anzi, non sopporto proprio le persone che si comportano così!).



In realtà è possibile che, quando ci esprimiamo in questo modo, senza rendercene conto stiamo confessando il nostro personaggio.

Stiamo parlando di noi stessi:

- ★ di ciò che non accettiamo di noi e non abbiamo integrato;
- ★ di ciò che potenzialmente abbiamo da qualche parte dentro di noi, ma non abbiamo il coraggio di esprimere;
- ★ di ciò che di noi colpevolizziamo in modo così nevrotico da condannarlo negli altri.

In questi casi potrebbe essere utile ritornare con la memoria a “come eravamo” oppure chiedere sostegno a una persona che ci conosce bene e che ci può raccontare quello che percepisce di noi in modo oggettivo.

Una ulteriore difficoltà è la tendenza a confondere i comportamenti esteriori con i nostri tratti interiori. Sotto un certo comportamento si nasconde sempre una paura profonda o un dolore antico che rappresentano la vera determinante nell'individuazione del nostro Enneatipo.

VIAGGIO DI RISCOPERTA DEL SENSO DI IDENTITÀ

Se la personalità può essere verosimilmente definita come l'insieme dei meccanismi di difesa adottati sin dai primi mesi di vita per difenderci da una paura o dolore dominanti, ecco che diventa importante accedere a quel luogo così intimo e personale che li custodisce, per osservare, scoprire e infine affrontare quelli che risuonano maggiormente con la nostra esperienza interiore di noi stessi.

In conclusione, approcciarsi all'Enneagramma significa innanzitutto intraprendere un viaggio dentro di sé, con attenzione, compassione e amore verso quel bambino interiore che si nasconde e fa capolino tra le righe.

“La maggior parte di noi vive le proprie vite dentro i rigidi margini di quello che consideriamo essere noi e il mondo che ci circonda che, dalla prospettiva di coloro che non sono così prigionieri, è una piccola parte di ciò che veramente abbiamo a nostra disposizione.

Modelli e sentimenti particolari, e più apertamente, situazioni, si ripetono continuamente nelle nostre vite, offrendo alla nostra esperienza interiore un senso di identità”.

**THE SPIRITUAL DIMENSION OF THE ENNEAGRAM:
NINE FACES OF THE SOUL
DI SANDRA MAITRI — PENGUIN**



“SE NON LO FACCIIO IO, NON LO FARÀ NESSUNO”

Mi sento obbligato a sistemare le cose.

È una compulsione a fare la cosa giusta, la sento nella pancia, come qualcosa che stringe, nel cuore, che sembra si strozzi, e nella mente, che si riempie di furore.

DICONO DI ME

Idealista, di solidi principi e valori elevati, etico, coscienzioso, organizzato, ordinato, meticoloso, lo sorregge la presunzione di sapere cosa è giusto, si sforza sempre di migliorare le cose, di essere l'artefice della perfezione delle cose.

Convinto di avere nella vita la missione di migliorare il mondo, affronta le avversità, è capace di grandi sacrifici personali, vuole essere utile.

Rigido, esigente ed intransigente, metodico, formale, ossessivo, maniaco della precisione e del controllo.

Insiste nel convincere gli altri dei suoi punti di vista, discutendo seriamente ed energicamente, sottolineando cosa c'è di sbagliato nelle cose, con atteggiamento severo, teso e irritabile, e incutendo soggezione.

Perfezionista e dogmatico, invoca le questioni di principio e il senso del dovere, corregge e rimprovera gli altri di non essere come lui, ma ha il terrore di sbagliare e non accetta di essere colto in fallo e giudicato.

SENTO DI ME

Mi considero una persona affidabile, produttiva, ordinata, onesta e con saldi principi etici. Sono saggio, perspicace, realista, pratico, nobile ed eroico.

Voglio essere utile, la mia missione nella vita è migliorare il mondo, fare ogni cosa bene, come va fatta, e sono capace di grandi sacrifici personali per raggiungere questi obiettivi.

Trovo che l'approssimazione sia deprecabile perché rappresenta uno spreco di tempo ed energie: perché fare una cosa male se si può fare bene? In fondo basta poco, correttezza e buona volontà prima di tutto!

Ma il fatto è che ho l'impressione di avere un giudice nella testa, a volte saggio e perspicace, più spesso semplicemente severo e inflessibile: ciò che è bene è bene, ciò che è male è male, senza sfumature.

Perciò non ammetto gli errori e ho l'ossessione di correggere, organizzare e controllare tutto. Convinto come sono di avere ragione, predico non molto simpaticamente che le cose

andrebbero meglio se si facesse come dico, preferibilmente subito e senza protestare. Alla fine mi spazientisco e le faccio io. Ma perché sono tutti così lenti?

In realtà non mi dò pace finché non ho realizzato al meglio quanto devo. Ecco il mio tormento, la parola che avvelena la mia vita: DEVO!

Soprattutto “devo” essere PERFETTO, il che implica tutta una serie di “devo” minori e concatenati uno all'altro: devo essere all'altezza, devo preoccuparmi che le cose si facciano in modo accurato, devo dare l'esempio nell'essere più organizzato e metodico degli altri, devo adottare un comportamento coerente, ragionevole e giustificabile, devo essere irreprensibile!

Ovvio che non posso permettermi di sbagliare: come potrei essere d'esempio in tal caso?

E come reagirebbe il mio giudice interiore, con quel benedetto martello che sembra volermi picchiare dentro la testa ad ogni passo, ad ogni incertezza?

UNA TESTIMONIANZA



SPINGE IL FIUME E NON SI FIDA DEI RITMI NATURALI DELLA VITA

“Sono convinta che bisogna intervenire sul fiume, sollecitarlo, spingerlo, criticarlo perché si attarda, perché non segue il corso che gli indico, non ubbidisce, potrebbe fare di più e meglio, non perdere tempo, non distrarsi, ma concentrarsi nel suo compito che è arrivare al mare, presto e bene, nella miglior maniera, senza errori. Se continua così non arriverà; un altro fiume arriverà prima di lui e farà una brutta figura, in ogni caso non può permettersi di arrivare al mare rispettando i propri ritmi, non è giusto, è una mancanza di rispetto nei confronti di chi lavora duro e concede ben poco o niente a se stesso. Se non lo spingo, chissà dove andrà a finire, si perderà tra mille vicoli, perderà la sua forza e importanza, il mare non lo vorrà se arriva in ritardo...”

TRATTO DA “ESPERIENZE DI TRASFORMAZIONE CON L'ENNEGRAMMA” DI
CLAUDIO NARANJO - CASA EDITRICE ASTROLABIO

COSA POSSO FARE ALLORA PER ME?



ACCETTAZIONE

La tua via è l'accettazione: abbracciare il mondo in quanto giusto e perfetto così com'è, senza rabbia e delusione.

Bisogna lasciare che il fiume scorra, non ha bisogno di alcuna spinta, e purché lo si rispetti affinché realizzi il suo compito, arriverà comunque al mare.

Riuscire a vedere le cose da questa prospettiva può alleggerire il tuo perfezionismo, la tua ansia di controllo e l'esigenza nei confronti degli altri, ma attenzione, anche di te stesso!

Chiedi così tanto a te stesso!
Che sollievo per l'ossessivo enneatipo Uno sapere che il fiume arriverà al mare senza bisogno di spingerlo!

L'accettazione e la serenità sono le qualità della tua essenza e svilupparle aprirà nuovi orizzonti di libertà e di fiducia, accettando te stesso e il ritmo della vita.

E potresti arrivare a pensare che anche gli altri potrebbero avere ragione, che qualcun altro potrebbe avere un'idea migliore, che i tuoi cari possano avere il diritto di imparare da soli e che tu stesso, alla fine, potresti avere già fatto tutto quello che potevi fare.

Profondamente sincero e coerente, “pratica ciò che predica”. Inganno e falsità sono inconcepibili. La sua integrità è d’esempio per gli altri, uno stimolo all’eccellenza.

Mai motivato da vantaggi o benefici personali, supera le proprie esigenze per il bene di tutti, fa del suomeglio per non prendere scorciatoie né cercare la via più facile in ogni situazione.

Vive basandosi su principi chiari, sul senso di equità, su regole proprie oggettive allo scopo di agire in modo giudizioso, rimanendo tuttavia flessibile, ricettivo e disposto a migliorarsi.

Conquista gli altri con il suo straordinario esempio, con innata eloquenza trasmette la verità e la saggezza dei suoi punti di vista, non predica né cerca adepti, accetta la propria umanità e comprende le debolezze altrui.

Con equilibrata disciplina, lavora d’impegno usando bene il tempo, ma sa anche prendersi cura di se stesso, riposando e divertendosi al momento opportuno, esprimendosi pienamente e in modo sano.



**E RISCOPRIRE IN TE LE QUALITÀ
MERAVIGLIOSE
DELL'ENNEATIPO UNO**



“NON HO BISOGNO DI NULLA. SONO QUI PER TE”

Mi piace partecipare alla vita degli altri, mostrarmi amorevole, solidale, buono, attento, amabile e compassionevole.

Voglio essere amato e indispensabile.

DICONO DI ME

Adulatore e ossequioso, compiacente e possessivo, interessato ad essere considerato buono, servizievole, attento e generoso, si fa in quattro, si intromette troppo nella vita degli altri, mostrando tuttavia di non desiderare alcun tipo di ricompensa.

Esagerato e mieloso, è il buon samaritano, disposto ad occuparsi dei lavori ingrati che gli altri in generale evitano, mette in campo una sollecitudine esagerata, troppa generosità, sfacciata adulazione, sacrifici non proporzionati alla situazione.

Non ha il coraggio per dire di no senza offrire giustificazioni, ma può anche diventare aggressivo ed eccessivamente invadente, a volte iperprotettivo, e sembra covare un risentimento segreto, lamentandosi di quanto abbia fatto o speso per l'altro.

Parla solo dei suoi problemi (malattie di tutti i tipi, operazioni passate, cicatrici, esperienze traumatiche e spaventose) in modo da generare dimostrazioni di preoccupazione e affetto.

In una relazione amorosa tende ad annullarsi completamente, dimenticando i propri bisogni, le proprie modalità, le proprie necessità per darsi completamente al partner, salvo poi mostrarsi geloso, possessivo e ri-vendicativo.

SENTO DI ME

Mi considero una persona empatica, sincera e cordiale, amichevole e affettuosa, generosa, premurosa e altruista fino all'abnegazione, buona, attenta, amabile e compassionevole.

L'amore, l'intimità e la comunicazione, la famiglia e l'amicizia sono i miei valori.

Voglio rallegrare i cuori degli altri con l'apprezzamento e l'attenzione, aiutarli a vedere in se stessi le loro qualità positive, sono il buon genitore che tutti vorrebbero avere, comprensivo, incoraggiante, paziente e sempre pronto a dare una mano, anche se non mi viene chiesto.

Non riesco a vedere un cane randagio per strada senza volermelo portare a casa.

Mi dà una gioia speciale ricevere in casa e dedicarmi ai miei amici e familiari.

Amo farmi in quattro affinché le persone si sentano accolte e apprezzate.

Ma il fatto è che faccio fatica a dire di no e a mettere dei limiti alla mia disponibilità.

C'è una voce nella mia testa che mi assilla: "Non va bene avere esigenze."

Le persone buone non hanno necessità. Dedicare troppo tempo a se stessi è egoismo. Se ti sacrifichi per gli altri sarai amato".

Il risultato è che valgo nella misura in cui gli altri mi amano e mi apprezzano. Faccio del bene agli altri e loro mi sono riconoscenti. Sono il Salvatore. "Hai un problema? Sono qui per aiutarti!" Mi sento indispensabile, convinto che l'altra persona non potrebbe vivere senza di me.

La mia angoscia è che non riesco a capire perché gli altri non ricambino il mio amore immediatamente e con tutto il cuore e così mi sento incompreso o emarginato.

Alla fine reprimo la delusione e raddoppio i miei sforzi, e resto intrappolato nell'ansia di conquistare le persone.

Quando non ne posso più, reagisco scacciandole, ma mi rendo conto che lo scopo vero è che gli altri si accorgano di quanto sono necessario.

Soffro molto quando i miei amici si incontrano tra di loro e non mi invitano, e se vengo lasciato mi si spezza il cuore!

DARE PER RICEVERE

“... ho potuto vedere fino a che punto sono impegnata a sostenere il mondo, ad aiutare tutti. Ad un tratto me ne rendo conto e penso: chi sono io per sostenere il mondo? Il mondo è già sostenuto da Dio.”

“...l'idea pazza è dover dare per ricevere: dover soddisfare i bisogni dell'altro, non poter dire di no per paura di deludere. La convinzione di fondo è che da soli, senza fare niente, non siamo degni di amore, ma la cosa più forte di tutte è la necessità orgogliosa di essere eccezionale per l'altro.

Nel dare, non vediamo i bisogni reali dell'altro: c'è invadenza, un eccesso di generosità senza senso perché non parte da ciò di cui l'altro ha bisogno o chiede, ma da ciò che vogliamo dargli o che crediamo che sia buono per lui e che spesso coincide con ciò che è buono per noi.”

**TRATTO DA “ESPERIENZE DI TRASFORMAZIONE CON L'ENNEGRAMMA” DI
CLAUDIO NARANJO - CASA EDITRICE ASTROLABIO**

UNA TESTIMONIANZA



La tua via è l'amore incondizionato: è umano accettare i propri limiti e divino donarsi senza aspettative.

Il vero Amore non scarseggia, non è necessario alcuno sforzo per ottenerlo.

L'amore non è un articolo che si possa conquistare, esigere, ottenere o concedere, non attira l'attenzione su di sé, non chiede, non fa conti, è naturalmente inondato di gioia perché niente può disilluderlo né frustrarlo.

E' duraturo perché non è una funzione dell'ego e non dipende dalle condizioni mutevoli della personalità; nella sua forma più elevata non si può vincere né perdere, è sempre disponibile, ma solo nella misura in cui siamo presenti e ricettivi ad esso.

Amarti e soddisfare i tuoi bisogni ti porterà a realizzare la vera umiltà senza bisogno di attirare l'attenzione su di te o sulle tue buone opere, perché il nostro compito nella vita non consiste nel "fare del bene" o nel "dare amore" a qualcuno, ma nell'essere ricettivi all'azione dell'amore.

COSA POSSO FARE ALLORA PER ME?



E RISCOPRIRE IN TE LE QUALITÀ MERAVIGLIOSE DELL'ENNEATIPO DUE

Se qualcuno è in difficoltà e ha bisogno di una mano, di un sostegno, di un consiglio disinteressato e amorevole, il Due ci sarà, dedicandosi al lavoro anima e corpo.

Gioiosi e spontanei, dall'entusiasmo genuino e infantile, sanno ridere spensieratamente e non si prendono troppo sul serio, felici, più di ogni altra cosa, di stare con le persone che amano.

Sanno mantenere buoni limiti, dire di no quando è necessario e sono in grado di mantenere le loro esigenze e quelle degli altri in un sano equilibrio.

Sanno apprezzare e sviluppare la propria vita, non la sacrificano per "aiutare" o intromettersi nella vita degli altri, e sanno stare da soli con i loro sentimenti; hanno autostima e si amano abbastanza da trovare in sé il proprio valore.

Prendersi cura degli altri non è un dovere, ma un vero piacere; li aiutano senza cercare di controllarli o manipolarli, in piena libertà.

Sostengono la loro indipendenza, affinché siano in grado di crescere da soli, prosperare e svilupparsi, incoraggiando e apprezzando sinceramente i loro talenti.

I NOVE ARCHETIPI DI PERSONALITÀ TRE



“POSSO ESSERE QUELLO CHE VOGLIO, FARÒ TUTTO PER RIUSCIRE”

Sono ambizioso, competente, energico ed efficiente, consapevole della mia posizione e motivato dal progresso personale. Che c'è di male?

Non voglio essere un “signor nessuno”

DICONO DI ME

Orientato agli obiettivi, al successo, al rendimento, all'efficienza, al proprio progresso personale, si impegna moltissimo per migliorare la sua immagine di persona competente, sicura di sé e perseverante in tutto ciò che fa.

Vuole essere un modello, ammirato e desiderato, diventare "stella" di qualcosa, è stimolato dalla competizione e per rafforzare l'autostima deve vincere nel confronto.

Non può permettersi di essere messo in ombra dai risultati degli altri: perdere, in qualsiasi aspetto, su qualsiasi scala, potrebbe attivare quella insopportabile sensazione di non valere.

Per questo rischia sempre più di diventare un "fare umano" piuttosto che un "essere umano" e tratta se stesso come una merce, sempre più spinto a raggiungere gli obiettivi che crede lo faranno sentire di valore e di successo.

È competitivo e arrogante, un modo per mascherare il suo stato di bisogno; ma, costretto a tenere il passo del personaggio che ha creato, spesso si adatta così tanto da perdere di vista se stesso, fino a non sapere chi è e cosa vuole per davvero.

SENTO DI ME

Mi considero un tipo giovanile, ottimista, attraente e magnetico. Amo essere performante, primeggiare, raggiungere traguardi di successo.

Specialista del sorriso, sono positivo e coinvolgente e mi piace pensare alle cose belle della vita; ciò che conta per me è fare, realizzare, agire, portare a termine i compiti, essere efficiente, ottenere il successo.

Possiedo l'ottimismo della volontà, sono convinto che dandosi da fare, con lo sforzo e la buona volontà, chiunque possa riuscire ad ottenere quello che vuole.

Credo in me stesso, voglio essere la persona che conta, il migliore, non voglio essere un "signor nessuno", che male c'è?

Non è forse il desiderio di tutti, l'obiettivo che tutti dovrebbero avere nella vita?

Ma il fatto è che ho un serio problema con le emozioni e che spesso vengo considerato superficiale, freddo e calcolatore. Credo che le emozioni ostacolino la mia realizzazione, perciò preferisco sostituire i sentimenti con il pensiero e l'azione pratica: le emozioni sono dissuasori di velocità, rallentano la mia corsa al successo.

Così la mia vera identità diventa sempre più territorio inesplorato, qualcosa a cui non voglio prestare attenzione, perché quando mi guardo dentro sento un vuoto, un enorme buco nero, e temo di scomparire in un abisso di inutilità.

Così mi sforzo di tenere insieme le cose in modo armonico e funzionale, di eliminare tutto ciò che è oscuro: per non immergermi nei miei abissi, per non vedere l'altra faccia della medaglia, pagando il prezzo di rimanere in superficie.

Bugiardo e manipolatore? Piuttosto onesto, per bene, lavoratore, pragmatico, senza grilli per la testa, dedito all'armonia familiare e sociale!

Mento come respiro? Ma per carità!

Diciamo che più che mentire aggiusto, se le cose non tornano le accorcio o le allungo un po' e alla fine torna tutto. Chi aggiusta con cattive intenzioni è un manipolatore, chi lo fa con buone intenzioni è semplicemente un aggiustatore.

Certo, i conti devono tornare, ma spesso anch'io mi domando se quella che vado sbandierando non sia piuttosto un'onestà da vetrina, apparente, che serve a mascherare la mia tendenza a confondere l'immagine di me con il vero me stesso.

NEGARE I SENTIMENTI

“A quel tempo non me ne rendevo conto, ma quando ero bambino non mi era permesso avere sentimenti: non valevano nulla nel contesto di ciò che il mio patrigno considerava di successo. Sviluppai l’abitudine di negare i miei sentimenti e di concentrarmi nel realizzarmi e nel prendere buoni voti a scuola.

La mia attenzione si concentra sull’aver successo ed evitare il fallimento qualunque sia la situazione: lavoro, vita sociale, hobby, divertimento, relax, lettura, esercizio fisico, ascoltare musica. [...] La mia ossessione per il successo significa che devo lavorare anche nel divertimento e nell’apprezzamento della bellezza. Trovo innaturale rilassarmi e lasciarmi andare. In questo contesto, non vi è alcuna garanzia di successo”

TRATTO DA “THE WISDOM OF ENEAGRAM” DI DON RICHARD RISO & RUSS HUDSON — BANTAM BOOKS

UNA TESTIMONIANZA



E RISCOPRIRE IN TE LE QUALITÀ MERAVIGLIOSE DELL'ENNEATIPO TRE

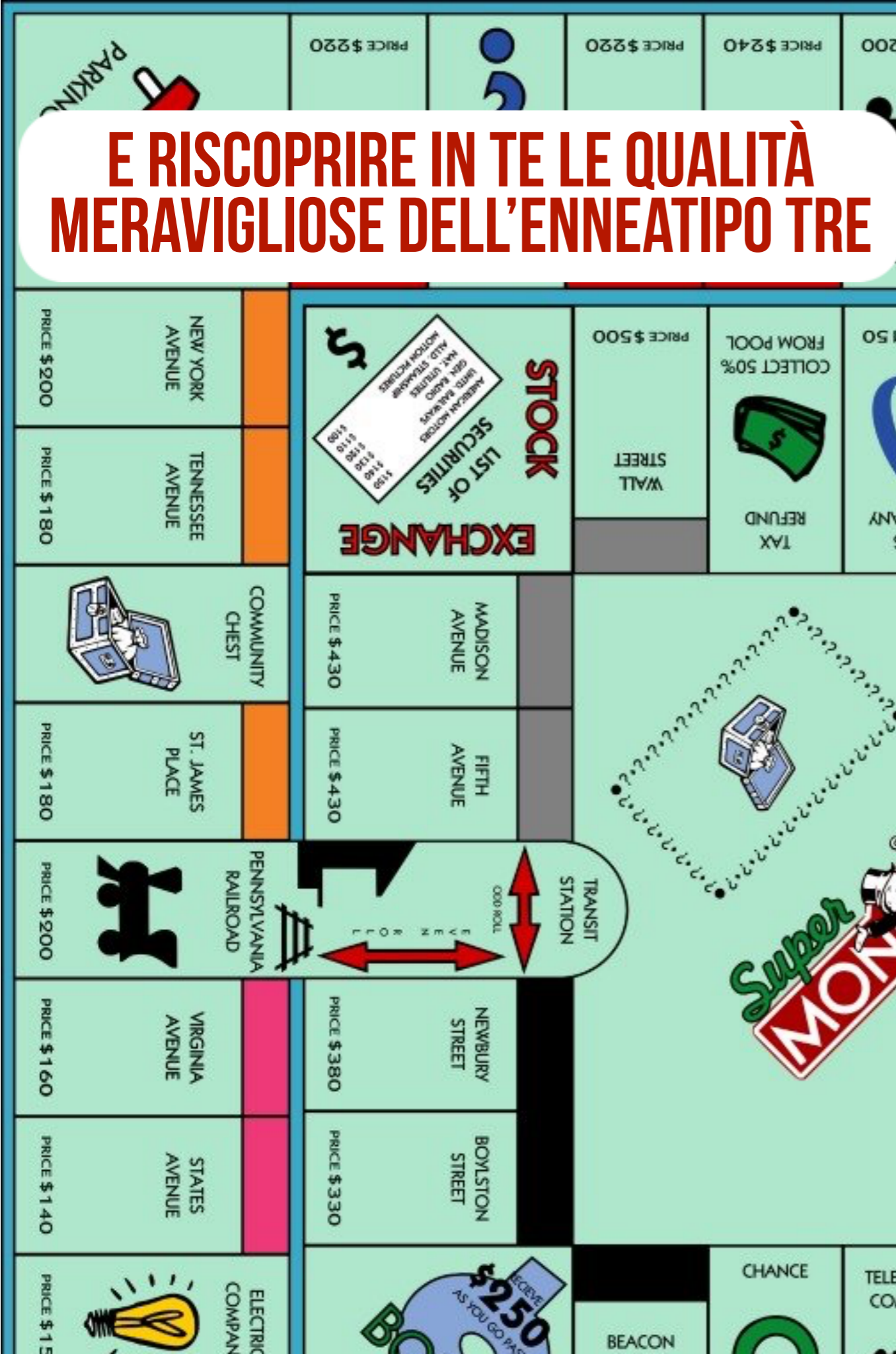
Ecco un esempio di autostima autentica! Realisti ed onesti su se stessi, valutano le loro reali capacità, conoscono i loro limiti e possiedono un equilibrato amor proprio, che consente loro di amare gli altri incondizionatamente.

Ambiziosi, sicuri e perseveranti, investono in se stessi, curando di conoscersi e condurre la loro esistenza al meglio.

Ambiscono a raggiungere qualcosa di grande nella vita, perciò sviluppano le loro qualità ed investono nei loro talenti. Entusiasmanti e coinvolgenti, motivano gli altri ad essere migliori con la forza del loro esempio e le lodi costruttive, facendoli sentire parte di una squadra vincente.

Accettano se stessi e sono tutto ciò che sembrano essere, esempi di onestà, semplicità e autenticità, sanno essere teneri, affettuosi, genuini in modo commovente, persone meravigliose che godono dell'ammirazione che ricevono, pur non avendone bisogno.

Permeati di una presenza e di una luce interna che emana verso gli altri, sono magnetici, attraggono le persone senza alcuno sforzo.



I NOVE ARCHETIPI DI PERSONALITÀ QUATTRO

Nessuno mi capisce

Tutti mi giudicano male

Non mi succedono
mai cose belle

Non mi ascolti mai

Sono sempre
sfortunata

“NESSUNO MI CAPIsce, IO SONO DIVERSA E SPECIALE”

Mi sento romantica e sensibile, emotivamente sincera e vulnerabile, lunatica e tormentata. Mi nascondo e fuggo in me stessa perché tu mi venga a cercare.

DICONO DI ME

Individualista, lunatico e tormentato, sdegnoso ed alieno rispetto ai normali modi di vivere. Crede di mancare di una chiara e stabile identità, e soffre di una bassa autostima. Può mostrarsi superiore agli altri per nascondere un forte senso di inferiorità. Ha problemi di malinconia, autoindulgenza e autocommiserazione e sogna che qualcuno venga a salvarlo.

Anticonformista ed edonista, si sente sempre diverso dagli altri, con un senso latente di invidia. Tende a rimpiangere il passato, le cose belle o le persone che ha perduto, sogna un futuro migliore, ma del passato è prigioniero e tende ad alimentare le sue ferite e ad aggrapparsi ai sentimenti verso le persone che lo hanno ferito.

Altalenante tra il tragico e il romantico, assorbito da se stesso e caratteriale, i suoi sentimenti sono mutevoli, e utilizza la creatività, spesso nell'espressione artistica, per prolungare e intensificare i suoi stati d'animo.

Temendo di non essere apprezzato né valorizzato nella sua unicità, si nasconde dagli altri perché si sente vulnerabile, si mostra inaccessibile, e li mette alla prova per vedere se sono realmente interessati a lui: forse, mostrandosi timido, fragile e malinconico, riuscirà ad attirare un salvatore.

Ma in fondo crede che circostanze della vita lo costringeranno a rinunciare ai suoi sogni e che nessuno mai lo salverà.

SENTO DI ME

Mi considero ispirata, espressiva e creativa, so capire la profondità delle mie esperienze, emotivamente sincera con me stessa e veritiera con gli altri, introspettiva e portata all'ascolto. Ho una creatività originale e personale, e mi sento in sintonia con l'Universo.

Amore, amicizia, emozioni, affetti, sincerità e originalità sono le mie priorità. Sono romantica, sensibile ed emotiva, eloquente ma sottile, non temo di esplorare i miei sentimenti e le mie impressioni e di comunicarli agli altri.

Ma il fatto è che mi sento una vittima delle circostanze, della vita e della gente. Sono convinta che per raggiungere la felicità sia necessario passare dalla sofferenza, soffro sempre più degli altri, più del necessario, e ciò che mi pesa è questa dipendenza dall'amore degli altri, che genera in me un sentimento di rifiuto cronico e un perenne senso di insoddisfazione.

Idealizzo l'amore ma contemporaneamente ho paura di sentirmi respinta, rifiutata o abbandonata, perciò tendo a mostrarmi distaccata, pur anelando le attenzioni della persona amata che ho idealizzato.

Mi sento diversa dagli altri, nessuno può comprendermi né amarmi abbastanza, e provo continuamente una sensazione di mancanza, anche se il più delle volte non riesco a identificare esattamente di cosa.

Ciò che segretamente vorrei è possedere la scioltezza e la sicurezza di cui godono gli altri. Essere concentrata su di me e sui paragoni negativi mi allontana dalla realtà e mi carica di un'emotività esagerata, divento ipersensibile e suscettibile, e cambio di umore all'improvviso, sconcertando chi mi sta intorno.

Fraasi senza importanza mi mandano in crisi, commenti inoffensivi diventano per me insulti velati: "Sei dimagrita" diventa "Prima eri grassa" o "Quanto è brava tua sorella" diventa "Sei un'incapace, non sarai mai come lei".

Allora mi chiudo in me stessa, esibendo un umore sgradevole, ostentando i miei sentimenti feriti per attirare l'attenzione e per proteggermi dall'umiliazione, dal rifiuto e dall'abbandono. Persino da bambina ero capricciosa e risentita, mettevo il muso lungo, rifiutandomi di parlare per diversi giorni, di andare in vacanza con la famiglia, o vestendomi di nero come stile di vita.

UNA TESTIMONIANZA

CHE COSA MANCA?

“È la costante sensazione che manchi qualcosa. “È tutto qui?”. Inizia come: “Se fossi in coppia con lui, se potessi vivere là, se avessi quel quadro”. Sprechi tantissimo tempo dietro a cose del genere e, appena ne hai una, pensi già alla prossima.

Più si invecchia e più la realtà sembra triste. Che cosa manca? Perché gli altri si tengono per mano e sorridono? Che cos’hanno che io non ho?

Ti butti alla ricerca del Graal, cercando qualcosa che soddisfa i miei amici ma che a me manca completamente. Avverto i sentimenti positivi che gli altri nutrono reciprocamente, e il fatto che loro li abbiano fa sì che io ne senta la mancanza.

”

TRATTO DA “L’ENNEAGRAMMA, LA GEOMETRIA DELL’ANIMA CHE VI RIVELA IL VOSTRO CARATTERE” DI HELEN PALMER — EDIZIONI ASTROLABIO

La tua via è l'equanimità: lascia il tuo Io fantastico e vivi qui ed ora, non c'è nulla di sbagliato in te, sei perfetto e amato come chiunque altro.

La definizione di Ichazo di equanimità è l'equilibrio. "Un essere completo vive in armonia col suo ambiente. I suoi movimenti sono economici e sempre appropriati alle sue circostanze. Non è influenzato emotivamente dagli stimoli esterni, ma risponde ad essi esattamente nella misura necessaria".

Equilibrio emotivo e mentale è accettazione di ciò che è, avvicinarsi all'esperienza senza reagire ad essa, senza afferrarsi e avere bisogno che sia giusta, drammatica o fuori dal comune.

Significa non desiderare di essere diverso o di sperimentare qualcosa di diverso da ciò che sta accadendo nel momento, non paragonarsi agli altri né a un'immagine interiore di come si dovrebbe essere.

E potresti arrivare a pensare che forse non c'è niente di sbagliato in te, forse gli altri davvero ti capiscono e ti sostengono, forse non sei l'unico che si sente come ti senti tu.



COSA POSSO FARE ALLORA PER ME?



E RISCOPRIRE IN TE LE QUALITÀ MERAVIGLIOSE DELL'ENNEATIPO QUATTRO

Profondi, belli e toccanti, esplorano gli abissi dell'anima umana, riuscendo a cogliervi quanto di più personale, nascosto e prezioso esista in noi, e a donarlo al resto del mondo.

I loro stati interiori, i loro sentimenti e impulsi sono originari, e attraverso la creatività e il desiderio di esprimerla, ci ricordano la nostra natura divina. Molto intuitivi, sanno vivere nel qui e ora, percependo in modo misterioso e sorprendente l'energia del loro mondo interiore.

Allo stesso tempo, sanno essere leggeri e non prendersi troppo sul serio; con un sottile senso dell'umorismo e una buona dose di ironia si osservano e si accettano per quello che sono.

Esprimono un originale tipo di creatività, per lo più autobiografica, alla ricerca di sé, e percependo le profondità sotto la superficie, dalle verità universali alle sfumature, donano all'umanità capolavori in ogni campo dell'arte.

Sono fonti di saggezza e di guarigione, e ciò non rappresenta motivo di separazione, ma un modo genuino e profondo per entrare in contatto con gli altri e comunicare creativamente con loro.

I NOVE ARCHETIPI DI PERSONALITÀ CINQUE



“NON HO BISOGNO DI MOLTO, MA HO BISOGNO DEL MIO SPAZIO”

Io non faccio parte di ciò che accade qui. Non mi adatto.
Mi sento più sicuro osservando e contemplando la vita dallo spazio sicuro della mia mente.

DICONO DI ME

Cerebrale, sveglio, perspicace e curioso, sa concentrarsi e focalizzare l'attenzione sullo sviluppo di idee e competenze complesse.

Cerca di padroneggiare conoscenze o abilità che lo facciano sentire competente. Non gli interessa competere con gli altri, ma esplorare nuove idee e forme e produrre idee originali, invenzioni e arte.

Riservato e appartato, evitante ed essenziale, può essere ossessionato dai suoi pensieri e dalle sue elaborazioni immaginarie. Insicuro di sé, ha bisogno di essere preparato per occupare il suo posto nel mondo, preferendo vivere nella sicurezza della sua mente e trascurando le emozioni e le relazioni.

Avaro con se stesso e con gli altri, non è interessato né ai possessi materiali né ai rapporti intimi, per avere poco a cui attaccarsi e di cui sentire la mancanza nel caso dovesse perderli. Non vuole essere confinato, costretto o prigioniero di nulla, né essere assoggettato o impegnato da nulla da cui non possa uscire.

Asociale e chiuso in se stesso se gli altri minacciano il suo spazio, ritiene che i loro bisogni lo distraggano dai suoi progetti. Diffidente, tende a chiudersi in se stesso per stare tranquillo, riduce le sue esigenze e diventa nervoso, trascorrendo il tempo da solo, immaginando realtà alternative.

Subisce le richieste degli altri con un senso di svuotamento, temendo un'emorragia delle sue limitate risorse, per cui tende a tenere tutto dentro. Anche perché prende tutto molto sul serio.

SENTO DI ME

Sono cortese, tranquillo, calmo, riservato, ho una grande sete di sapere, voglio scoprire come sono le cose e come funzionano, che si tratti del cosmo, del mondo microscopico, di una sveglia o del mondo interiore della mia immaginazione. Studio, faccio domande e approfondisco gli argomenti.

Non accetto le opinioni né le dottrine di altri, sento una forte necessità di esaminare di persona la verità, di osservarla e contemplarla nella mia mente, dove mi sento più sicuro. Il noto non mi interessa, voglio generare idee insolite, originali e ingegnose, mi piace sapere ciò che gli altri non sanno.

Ma il fatto è che a volte mi sento incapace di interagire con gli altri e di avere relazioni profonde, soprattutto di tipo emotivo o sentimentale.

Amo osservare ma non essere osservato, posso sembrare freddo e distaccato, ma è solo un modo per difendermi celando i miei veri sentimenti.

Asociale? Sì, forse, ma le attività “sociali” mi appaiono inutili e dispendiose, molto meglio dedicare il mio prezioso tempo allo studio e alla conoscenza. Del resto la solitudine non mi pesa, anzi, la considero una risorsa, meglio soli che male accompagnati!

In realtà un po' mi ci rassegno, ma trovo i rapporti molto personali un po' stressanti, ho sempre l'impressione che gli altri si aspettino da me una reazione o una risposta che non sono in grado di dare.

Avaro? Potrebbe sembrare, ma per me è solo un problema di disponibilità di risorse, tempo, energie. Potrebbero esaurirsi da un momento all'altro, ed io, allora, come farei? Se nego cose a me stesso e agli altri, è solo per non attaccarmi a nulla che potrei un domani perdere: non riuscirei a sopportarlo.

Così riduco al minimo le mie esigenze e sono felice con pochissime comodità; faccio con poco, con le cose essenziali, per paura di percepirmi vuoto e rimanere senza nulla.

OSSERVARE LA VITA ATTRAVERSO UN VETRO

“Ci isoliamo, non ci aspettiamo niente da nessuno e non abbiamo fiducia nella vita; gli altri, come la vita stessa, diventano un universo posto dietro un vetro che ci separa da tutto. Dal lì osserviamo ciò che accade fuori come se ci fosse estraneo, per paura e colpa di esistere. Da una parte, viviamo come minacciosa qualsiasi relazione con l'esterno, che nel migliore dei casi ci procurerà dolore. Dall'altra, in fondo, ci sentiamo colpevoli nell'interazione con gli altri, perché sentiamo che potremmo dare loro fastidio. Pensiamo che se non abbiamo bisogno e siamo autosufficienti riusciremo a sopravvivere, e così non ci faranno del male e non lo faremo nemmeno noi. Il mondo emotivo è per noi minaccioso, complicato, e pensiamo di poterle prescindere perché è spiacevole. Per questo preferiamo non farci coinvolgere emotivamente e starcene nel ruolo di semplici osservatori della vita”.

TRATTO DA “ESPERIENZE DI TRASFORMAZIONE CON L'ENNEAGRAMMA” DI
CLAUDIO NARANJO — EDIZIONI ASTROLABIO.

UNA TESTIMONIANZA



La tua via è la generosità: abbandonare la tua distanza da te stesso, connettendoti con le esperienze attraverso il corpo e le emozioni, senza il filtro di protezione della mente, e partecipare alla realtà, contemplando le infinite ricchezze del mondo, abbandonando la compulsione ad esplorare il terreno in anticipo cercando di pensare come attraversarlo, invece di attraversarlo veramente.

È necessario sperimentare come reali i limiti della mente e della volontà, perdere la fede nell'onnipotenza dell'intelletto, ritirare la fiducia nelle teorie, nell'accumulo di conoscenza, nelle visioni straordinarie, e interessarti a ciò che a che vedere con il corpo e le emozioni.

Lasciare il mondo esclusivo della ragione ti permetterà di dare spazio alla sensazione, al riconoscimento dei bisogni, al potersi sentire parte del mondo, senza avere bisogno di isolarti.

Nei confronti degli altri significa darsi, concedere e concedersi, senza paura della frustrazione e senza l'ossessione di restare senza.

E potresti arrivare a pensare di poterti fidare delle persone e far loro sapere di cosa hai bisogno, forse potresti vivere felice nel mondo, forse il futuro non ti riserverà spiacevoli esperienze di mancanza.

COSA POSSO FARE ALLORA PER ME?



E RISCOPRIRE IN TE LE QUALITÀ MERAVIGLIOSE DELL'ENNEATIPO CINQUE

I Cinque contribuiscono al mondo con una straordinaria percezione. Possiedono la visione d'insieme, che comprende il tutto e le sue parti, abbracciando vari punti di vista senza il limite dell'attaccamento.

Grandi osservatori, sensibili ai cambiamenti, percepiscono sfumature che ad altri sfuggono, riuscendo ad individuare la soluzione di un problema nel modo più utile e diretto.

Candidi e curiosi come bambini, non perdono il senso della meraviglia e fanno continuamente domande sul mondo che vogliono genuinamente conoscere. Dotati di pazienza e capacità di concentrazione, sanno perseverare nel loro intento di catturare l'essenza di ciò che vogliono esplorare.

La curiosità e il senso della meraviglia per il creato li rendono innovativi e creativi: giocano con le idee come un bambino giocherebbe con i mattoncini o il meccano, donando così al mondo scoperte e conoscenze nuove, valide e di grande utilità.

Non si occupano delle regole, ma si infiammano per le incongruenze e le eccezioni, perché in esse troveranno la scintilla, la spiegazione ultima, il senso delle meravigliose stranezze della vita, che desiderano, con generosità, comunicare agli altri.



“MALE SE LO FACCIÒ, MALE SE NON LO FACCIÒ”

“Sì, però...” Sono come una pallina da ping-pong in balia degli eventi, intrappolato tra le mille voci che dentro di me discutono tutte le possibili alternative, le conseguenze e le alternative delle conseguenze.

DICONO DI ME

Impegnato, orientato alla sicurezza, responsabile, affidabile, laborioso, cooperatore, crede nelle alleanze, è disciplinato e pratico, capace di anticipare i possibili problemi.

Cauto, indeciso e sospetto, sulla difensiva, sfuggente ed ansioso, lavora fino a stressarsi e allo stesso tempo se ne lamenta.

Si affida a strutture, alleati, credenze e supporti esterni, ai quali offre fedeltà, obbedienza e lealtà in cambio di protezione. Se crede di aver trovato una “buona” autorità, si identifica molto con essa e interiorizza i suoi valori e insegnamenti.

Ambivalente, ossessionato dalla ricerca di sicurezza, prende impegni che contrastano tra di loro, col rischio di scatenare conflitti di interesse o di farsi dei nemici tra chi lo sostiene.

Nervoso, pessimista, amareggiato, scettico e reattivo, sospetta che gli altri si approfittino della sua buona fede. La colpa deve essere degli altri. Teme di essere rimproverato o punito per un qualche errore o mancanza. Ha paura di uscire dalle grazie dell'autorità di riferimento, di perdere la sua protezione, di sentirsi alla fine indifeso.

Alcuni potrebbero essere ribelli e antiautoritari, provocatori e persino rivoluzionari, lanciarsi in tutte le situazioni di rischio, di azzardo, per esorcizzare la paura, senza però riuscirci mai.

SENTO DI ME

Sono una persona impegnata, orientata alla sicurezza e responsabile. Prevedo i problemi, li risolvo e promuovo la cooperazione e la reciprocità. Lavoro con impegno e attenzione ai dettagli, sono serio e affidabile, “affondo con la nave” e so perseverare nei rapporti e nelle situazioni come nessun altro.

Il problema è che mi manca la fiducia in me stesso. Non mi fido della mia capacità di valutare persone e situazioni. Penso e mi preoccupo moltissimo, ho paura di prendere decisioni importanti, vorrei che qualcun altro le prendesse per me, salvo poi non fidarmi comunque e temere di essere controllato e prevaricato.

Il meccanismo abituale è: paura, dubbio, domanda, scetticismo e resistenza, e alla fine sono più confuso di prima, l'ansia e i dubbi mi invadono da capo.

Ho nella testa un comitato interiore che discute tutte le possibili alternative, le conseguenze e le alternative delle conseguenze e prendere una decisione diventa un'impresa.

A volte mi sembra di trovare la risposta “giusta” in gruppi, credo e sistemi religiosi o politici, altre ascoltando le opinioni di amici, familiari e partner; sono sempre in cerca del consiglio e dell'opinione altrui, a cui però rispondo immancabilmente: sì, però... tornando continuamente sui miei passi.

Non so dire no, assumo vari impegni che ovviamente poi non riesco a soddisfare, col risultato di sentirmi addosso le pretese altrui, e la spiacevole sensazione che ci si approfitti di me mi schiaccia.

Pessimista? Previdente piuttosto!
Sono molto bravo a percepire i segnali di pericolo, a scansionare l'ambiente in cerca di minacce o possibili problemi.
Il problema è che sono sempre all'erta anche quando non c'è nessun pericolo.

Faccio una montagna di un granello di sabbia?
Non si è mai sufficientemente al sicuro, tutto può succedere e la legge di Murphy è sempre dietro l'angolo.

UNA TESTIMONIANZA

UNA BUONA PERSONA SPAVENTATA

“Sono diventata una bambina spaventata. Ogni piccolo rumore o cambiamento di luce mi faceva scattare la paura e vivevo come se la realtà fosse sempre popolata di essere invisibili e minacciosi, che insieme a Dio mi controllavano, scrutavano i miei pensieri e sentimenti, sempre pronti a punirmi per il mio bene, perché sarebbe stato educativo.

Sono stata una buona allieva, una buona figlia, una buona amica, e a scuola riuscivo a essere amica dei compagni più rumorosi e ribelli: forse perché collaboravo ed ero leale, e perché mi piaceva l'arte e il lavoro d'équipe. Non sono mai stata un leader, ma aiutavo nei gruppi e contavano su di me e sul mio sostegno”.

TRATTO DA “ESPERIENZE DI TRASFORMAZIONE CON L'ENNEAGRAMMA” DI
CLAUDIO NARANJO — EDIZIONI ASTROLABIO.

COSA POSSO FARE ALLORA PER ME?

La tua via è nel coraggio di affidarti alla benevolenza della vita, nella fiducia che il terreno non cederà sotto i tuoi piedi né il cielo cadrà sulla tua testa.

Non si tratta di realizzare azioni rischiose, ma di trovare il coraggio di guardarti dentro, di affrontare le parti di te che senti come spaventose e minacciose, di riconoscere la responsabilità individuale della tua esistenza.

Non è necessario cercare la sicurezza fuori di te, in una persona, una causa o un credo, né ribellarti contro qualcuno per diventare tu stesso una guida per gli altri, ma lasciar andare tutto ciò a cui ti afferrì per sentire sicurezza e, soprattutto, cercare la fiducia dentro di te.

Contro la tendenza a proiettare nel futuro, a rimandare le situazioni ansiogene fino al punto di non ritorno, il coraggio sarebbe la sopportazione della paura fin dall'inizio, quando la situazione è ancora rimediabile, l'accettare di aver paura e fare lo stesso le cose sentendo la paura.

E potresti arrivare a pensare che potresti ottenere uno splendido risultato, che forse non è necessario prevedere tutti i potenziali problemi, che forse potresti avere fiducia in te stesso, nelle tue capacità e nei tuoi giudizi.

E RISCOPRIRE IN TE LE QUALITÀ MERAVIGLIOSE DELL'ENNEATIPO SEI

Dotati di una straordinaria resistenza, si impegnano nella vita con diligenza e costanza, metodo e accuratezza. Maestri di organizzazione, dispiegano forze e capacità per offrire un lavoro benfatto e di qualità, sia formale che sostanziale.

Risolutori naturali, rilevano discrepanze, contraddizioni e potenziali problemi, analizzano e riconoscono le variabili, anticipano e realizzano le soluzioni.

Impegno, cooperazione e servizio sono le loro priorità, amano lavorare per un bene comune senza il desiderio di emergere: ci insegnano le gioie del lavoro di squadra e della sinergia degli intenti, convinti che collaborando con una finalità comune si possa realizzare molto di più che agendo da soli.

Sostenuti da una solida fiducia in se stessi, si affidano con sicurezza alla loro guida interiore che dona loro uno straordinario coraggio e la capacità di infondere sicurezza.

Percepiscono con profonda compassione le paure, le incertezze e le debolezze degli altri, conquistandoli e guidandoli verso il meglio di sé, alla scoperta dei talenti nascosti di ciascuno e infondendo la passione per l'impegno comune.

I NOVE ARCHETIPI DI PERSONALITÀ SETTE



“SI VIVE UNA VOLTA SOLA, NON VOGLIO PERDERMI NULLA”

Il mondo deve essere bello e semplice, la vita allegra e variegata; se mi fermo sarò perduto, il dolore e i problemi sono sempre dietro l'angolo!

DICONO DI ME

Ottimista, esuberante e vivace, allegro e gioviale per natura, non prende le cose troppo sul serio e crede di arrivare dappertutto con la sua faccia tosta.

La sua attività mentale è un turbine, genera idee e progetti alla velocità della luce, salvo poi prediligere l'emozione dell'anticipazione, dell'avvio, e abbandonare con altrettanta facilità le fasi successive, quelle della continuità, della costanza e dell'impegno che producono risultati.

Nel suo saltellare da un progetto all'altro senza concludere niente, in preda all'ansia di perdersi le esperienze migliori, diventa allora sovradimensionato, disorganizzato e indisciplinato, si distrae e si annoia.

Ma distrarsi è proprio ciò di cui ha bisogno: esagerare, farsi dei film, mistificare la realtà, anticipare, procrastinare, parlare e scherzare continuamente sono i suoi antidoti al pericolo di sentir affiorare i sentimenti dolorosi, da cui fugge come un bambino spaventato che non vuole crescere.

Narcisista, opportunista, indulgente e autoindulgente, concentra la sua attenzione su ciò che gli piace per nascondere a se stesso e agli altri ciò da cui fugge. Mai soddisfatto, inganna se stesso e non ha un luogo dove stare in pace.

SENTO DI ME

Sono entusiasta e appassionato della vita, sono versatile e ho molti interessi. Sono ottimista e coraggioso, estroverso e giocoso, allegro e divertente, mi piace divertirmi e far divertire, sono curioso e dotato di spirito di avventura.

Mi sento come un bambino in un negozio di caramelle, in fiduciosa aspettativa e il mio entusiasmo e la mia gioia di vivere influenzano tutto ciò che mi circonda. E diciamo così, chi non vorrebbe essere così?

La libertà nella vita è tutto! Non voglio impegni che mi leghino, la felicità si ottiene facendo sempre quello che si vuole. Tutte queste regole, obblighi e restrizioni che la società ci impone sono alla radice dell'infelicità umana.

È meglio avere molti piani e progetti nel caso in cui qualcosa non funzioni. Il futuro può sempre essere migliore del presente.

Ma il fatto è che cerco di tenere sempre la mente occupata con progetti e idee positive, passando da un'esperienza all'altra, per non sentire la noia, l'ansia, il dolore e i sentimenti negativi.

Mi sento allo sbando, senza una guida interiore, e quando mi fermo, in fondo, molto in fondo, ho la sensazione che mai troverò ciò che voglio veramente nella vita, anzi, di non sapere affatto ciò che voglio dalla vita. Ecco perché cerco di non fermarmi mai e vivo di fretta e frenesia.

È vero, a volte cerco di fare il furbo, di tenere il piede in due scarpe per concedermi quello che voglio, e posso sembrare manipolatore e troppo consenziente nei confronti degli altri.

È che mi piace conquistare le persone, ottenere consensi e popolarità, così le lodo e mostro di credere a qualsiasi cosa mi raccontino, al limite di mostrarmi ingenuo e credulone. Come potrei non essere il più simpatico e piacevole del mondo?

La sofferenza è inutile, è meglio cercare il piacere ed evitare ciò che fa male. Dobbiamo fuggire dai conflitti e dai problemi che la vita ci presenta. positivo delle cose.

La verità è che per non soffrire sono disposto a tutto, persino a fingere con gli altri e a mentire a me stesso.

LA FATICA DI PRENDERE LA VITA SUL SERIO

“Un altro film italiano, *La grande bellezza*, di Paolo Sorrentino, sembra riprendere il tema de *La dolce vita*, là dove lo lasciò Fellini. In questa occasione, il protagonista è un altro sette, Jep Gambardella: uno scrittore bon vivant di 65 anni che ha scritto un solo libro in tutta la sua vita e che, tra l’altro, pratica anche il giornalismo. Jep è un cinico elegante, il re delle feste mondane di Roma, e si circonda di nobili decadenti, dandies da poco, attrici piene di arie, falsi intellettuali, politici arrivisti e altre creature della notte.

Indolente, affaticato dalla vita, Jep Gambardella è un uomo esistenzialmente stanco che si dedica a sparare le sue ultime cartucce esplorando ancora di più la sua infelicità edonista. “Nella vita non devi prendere nulla sul serio, eccetto il menù”

TRATTO DA “EL ENEAGRAMA DEL MULÁ NASRUDÍN
ACEPTAR EL EGO PARA TRANSFORMAR LA CONCIENCIA” DI DAVID BARBA
ED. PLATAFORMA ACTUAL

UNA TESTIMONIANZA



La tua via è la sobrietà di stare senza fuggire, di rimanere ancorato senza saltellare qua e là come un bambino sulla sabbia rovente.

Il tuo problema essenziale è l'ansia, a cui reagisci con la fuga e l'impazienza, cercando mille vie d'uscita, perché non sopporti la frustrazione e non vuoi essere intrappolato dai tuoi stessi interessi.

Sobrietà è essere radicato nel momento, senza prendere né più né meno di ciò di cui abbiamo bisogno, spendendo solo l'energia necessaria.

Sobrietà è tolleranza, è ascoltare l'organismo e non portarlo fuori dai suoi limiti. È stare anche dove c'è da soffrire, sopportare la frustrazione e il dolore, è temperanza, moderazione, serietà e sensatezza nel ragionamento e nel giudizio.

Sobrietà è stare tranquillo e calmo, senza impazienza e senza fretta, affrontare la realtà e non essere fantasioso, è stare nel presente, perché il tuo interesse per la verità dev'essere maggiore del tuo desiderio di un'esperienza positiva di te stesso.

E potresti arrivare a pensare che forse quello che già possiedi è sufficiente, che forse non hai bisogno di essere in nessuno altro luogo in questo momento, che forse non ti stai perdendo nulla di importante.

COSA POSSO FARE ALLORA PER ME?



E RISCOPRIRE IN TE LE QUALITÀ MERAVIGLIOSE DELL'ENNEATIPO SETTE



Creativi, brillanti e versatili, nutrono i loro svariati interessi con gioia ed estroversione, rimanendo sempre con i piedi per terra, a contatto con la realtà. Il loro piacere è arricchire il mondo con qualcosa di nuovo e originale, impegnandosi a sviluppare le proprie idee ed energie e la propria essenza.

Sanno appassionarsi in modo poliedrico a vari interessi contemporaneamente pur senza disperdere l'attenzione, alla ricerca appassionata delle connessioni tra una materia e l'altra, forti della fede nell'unità di ogni parte nel tutto.

Hanno il dono della visione globale, le loro menti straripano di creatività, ma possiedono anche la sobrietà e la disciplina necessaria per sviluppare le loro idee e portarle a compimento.

L'approccio positivo e ottimista si esprime nel senso di abbondanza, che contagia di entusiasmo chiunque si avvicini. Si sentono sostenuti dall'Universo, tutto andrà comunque bene, qualsiasi cosa accada, il mondo è la loro casa, e una sorta di reverenza per la bellezza della vita li invita a condividere con gli altri le loro ricchezze.

Sanno che la gioia è il destino ultimo degli esseri umani e sanno vedere lo spirituale nel mondo materiale, percepire il divino nell'ordinario.



“BISOGNA ESSERE DURI, LOTTARE, SE NO TI MANGIANO VIVO”

Voglio indipendenza, rispetto e potere, voglio essere al comando e lasciare il segno, mi fido solo di se stesso, fin da bambino ho imparato che la miglior difesa è l'attacco.

DICONO DI ME

Forte, assertivo, protettivo, determinato, ma anche egocentrico, conflittuale, intimidatorio e aggressivo, sente la missione di proteggere gli altri e di aiutarli ad esprimere la loro forza. Sicuro di sé, si sente un leader, è strategico e determinato, persona d'azione e realizzazione, accetta le sfide e porta a termine progetti costruttivi.

Deve controllare l'ambiente, nessuno deve avere potere su di lui, che sia psicologico, sessuale, sociale o economico. Quello che conta è essere al comando e lasciare il segno, essere autonomo e indipendente; si preoccupa di non essere mai in debito, rifiuta le convenzioni sociali, non dà alcuna importanza alle opinioni degli altri e ignora la vergogna e l'inquietudine per le conseguenze delle sue azioni.

Il mondo è un luogo ingiusto, specialmente per quanto lo riguarda, e vuole aggiustare i conti. È il gran difensore dei perdenti, il portavoce dei più deboli, ma la sua forma di giustizia è di stile biblico, una regolazione di conti personali: occhio per occhio, dente per dente. In realtà ciò che vuole è rivalersi, infliggere agli altri quello che hanno inflitto a lui.

Può fare pressione sugli altri affinché facciano ciò che vuole anche ricorrendo a minacce e intimidazioni. Ha un brutto carattere, è molto esigente e non accetta ordini. Di temperamento problematico e senza peli sulla lingua, è riservato nell'esprimere i suoi sentimenti e non si permette di essere vulnerabile.

SENTO DI ME

Mi considero forte, vitale, propositivo, ispiratore, mi piace prendermi cura delle persone che dipendono da me, proteggendole e difendendole, ma anche guidandole e motivandole a dare il meglio di sé.

Sono perseverante e resistente, desidero genuinamente cambiare il mondo, lasciare la mia impronta e proteggere i miei cari. Posso prendermi cura di tutti, al mio fianco non succederà mai niente di male. Sono la roccia a cui tutti possono aggrapparsi, un punto di riferimento incrollabile.

Il problema è che come la roccia mi sono indurito, mi sembra di vivere imprigionato in una corazza per proteggermi da una vulnerabilità che sento profondamente dentro di me e che mi spaventa.

L'emotività è un pericolo costante, temo di essere ferito e rifiutato. A volte ho persino paura dell'amore, se mi innamoro abbasso la guardia e mi faccio male.

La paura del rifiuto è così grande che mi ritrovo a tenere gli altri a distanza di sicurezza, rifiutandoli io per primo, e per questo mi sento

bloccato nella mia capacità di amare, perché l'amore dà all'altro un pericoloso potere su di me. Meglio non fidarsi o credere in nessuno per non subire inganni o delusioni.

Il potere è il mio chiodo fisso, la giustizia la mia missione. È necessario vivere con astuzia e aggressività, e mi stupisco di come gli altri non se ne accorgano, vivendo nell'ipocrisia e chiudendo gli occhi di fronte alla dura realtà.

Soffro per ogni violazione dei bisogni e dei diritti degli altri, l'ingiustizia mi fa reagire visceralmente ed agire, per sedare una rissa, per proteggere i deboli e gli oppressi, per vendicare coloro che ritengo offesi o insultati.

Ma questa compulsione a difendere spesso rende difficili i rapporti con i miei cari, i miei amici, i miei sottoposti, che mi accusano di essere dispotico e prepotente e di cercare di sottometterli. Dicono che li spavento, che li offendo, che non mi curo di farli piangere.

Possibile che non si rendano conto che agisco sinceramente per il loro bene e che un giorno mi ringrazieranno?

SICURI E MINACCIOSI

“Quando avevo due anni e mezzo nacque mia sorella minore. Mia madre era coricata nel letto, allattandola al seno, ed io salii sul letto per stare con lei; mi aveva detto più volte di restare con mia zia, di starmene seduta sulle sue gambe. Mia madre aveva paura che potessi danneggiare la piccola. Ma io insistevo e continuavo a scendere dalle gambe di mia zia e a salire sul letto. Infine, mia madre mi fece scendere con una spinta; a questo gesto, credo che i miei sentimenti dissero: “Mi vendicherò!”. Poi, quando fui più grande, decisi di andarmene di casa e di entrare in convento, non appena terminata l’istruzione primaria. Questo fece terribilmente male a tutti nella mia famiglia; ma senza tener conto dei desideri dei miei genitori, lo feci comunque”.

“Dò l’impressione di essere invulnerabile, o almeno così mi hanno detto. Sono sicura di me stessa e sono disposta a correre dei rischi. Spesso “ho improvvisato” in qualcosa senza conoscere tutti i dettagli della situazione. Quasi sempre sono ben preparata, e riesco con successo. Ma dentro non mi sento sempre così sicura, rispetto all’immagine che offro. Questo è stato abbastanza difficile per me, perché crea il problema di essere considerata una “minaccia”.

TRATTO DA “THE WISDOM OF ENEAGRAM” DI DON RICHARD RISO & RUSS HUDSON –
BANTAM BOOKS



UNA TESTIMONIANZA

La tua via è l'innocenza di un bambino che non si sente attaccato o sfidato dal mondo e risponde con freschezza in ogni momento, senza giudizi e aspettative.

Questo implica vivere libero dalle catene di un passato doloroso che influisce sulla percezione degli eventi e abbandonare la credenza che il mondo sia contro di te, obbligandoti a lottare contro tutti e a vendicarti per sopravvivere.

Hai bisogno di riconoscere che il tuo bisogno di controllo e la tua furia sono una forma di reattività emozionale, e che ciò che temi veramente è sperimentare il deposito di dolore interno per il tuo passato problematico.

Ciò significa anche comprendere e accettare di essere stato un bambino bisognoso, sensibile, suscettibile e incapace di reagire e che i tuoi genitori abbiano fatto del loro meglio, perdonandoli dal profondo del cuore, invece di considerarli la causa di tutti i tuoi mali.

E potresti arrivare a pensare che forse quella certa persona non ha intenzione di approfittarsi di te, forse potresti abbassare un po' la guardia, forse potresti lasciarti toccare il cuore più profondamente.

COSA POSSO FARE ALLORA PER ME?



E RISCOPRIRE IN TE LE QUALITÀ MERAVIGLIOSE DELL'ENNEATIPO OTTO



Persone di azione e intuizione pratica, la loro creatività è costruttiva e sanno creare cose grandiose a partire da ciò che hanno a disposizione.

Dotati di visione d'insieme e capacità di leadership, sanno intuire il buono in persone e situazioni e si impegnano affinché ciascuno riconosca le proprie risorse e utilizzi nella vita i propri punti di forza.

Puntano sulla formazione, grandi sostenitori del detto: "Se in riva al fiume vedi qualcuno che ha fame, non regalargli un pesce, insegnagli a pescare".

Manifestano l'innocenza dell'ordine naturale delle cose, trasparenza e sincerità li contraddistinguono, l'onore è importante e la loro parola vincolante, poiché rispettano gli altri e la loro dignità.

Sono magnanimi e generosi, il loro cuore è grande e lo esprimono proteggendo deboli e oppressi dalle violazioni dei diritti e dalle ingiustizie: allora, vere forze della natura, reagiscono eroicamente con forza e coraggio, anche a costo di correre rischi, spinti dal desiderio di esercitare un'influenza benefica sulle persone e sul mondo.

Ricordano la semplice gioia di essere vivi, esprimendo la connessione con la purezza e la forza delle reazioni istintive e primordiali.

I NOVE ARCHETIPI DI PERSONALITÀ

NOVE



“MA SÌ, LASCIA PERDERE! NON FA NULLA”

Suvvia, non litigate, si può rinunciare qualche volta, non c'è niente di male!” Seguo la corrente, non voglio alterare il corso delle cose e non voglio creare problemi.

DICONO DI ME

Accomodate, calmo, diplomatico, stabile, modesto e affidabile. Positivo e compiacente, sostiene se stesso e gli altri con una visione armoniosa della vita, vuole che tutto fili liscio, senza conflitti; disposto al compromesso, semplifica e minimizza, si accontenta facilmente e offre il suo sostegno agli altri per mantenere la pace, la sua priorità in assoluto. Per creare e mantenere la pace e l'armonia, media i conflitti e tranquillizza gli altri in modo paziente e sensibile.

Un diffuso stato di confusione, una mancanza di vitalità e dinamismo, una sensazione di intorpidimento, noia, mancanza di vita, letargo e pesantezza possono caratterizzare la vita e le relazioni di questo pacificatore ad oltranza.

Per esercitare il suo ruolo di mediatore, per sviluppare la capacità di vedere le cose da più angolazioni e capire i punti di vista di tutti, trascura i propri bisogni, interessi e punti di vista, dissociandosi dalla propria vita interiore e abbandonandosi a piacevoli abitudini, alla comoda routine, scollegandosi dai problemi.

La paura che i conflitti alterino la sua pace mentale li porta inconsciamente a pensare che non valga la pena di discutere sulle cose e ad assentire anche quando non è d'accordo. Ma minimizzare i problemi e cercare di evitarli è anche un modo di costruire una barriera tra sé e gli altri, onde evitare che le loro richieste alimentino la sua ansia e distruggano la sua pace.

SENTO DI ME

Mi chiamano il pacificatore, e mai definizione fu più azzeccata. Mi sento in grado di unire le persone e risolvere i conflitti, le mie priorità sono la pace interiore ed esteriore per me stesso e per gli altri, la connessione cosmica, l'armonia anziché la sofferenza, l'unione anziché la separazione. Sono di buona compagnia, gioioso e armonizzante, ottimo amico e consigliere.

Ma il fatto è che mantenere l'ambiente sempre felice e sereno è faticoso, a volte snervante e opprimente. Il prezzo di non dare fastidio a nessuno, di mostrarmi moderato e compiacente, è una sorta di narcotizzazione di me stesso, dei miei veri desideri, dei miei intimi bisogni, e mi sorge il dubbio che la pace che ottengo sia solo un'illusione, più che altro una specie di indifferenza indotta e passiva, che mi dà la sensazione di non vivere veramente.

Mi sento solo tra la folla, chiuso in un rifugio interiore dove l'ansia e il dolore di non sentirmi amato e desiderato per quello che sono si trasformano nella vergogna di avere bisogni e difficoltà, come tutti.

Il risultato è che, anziché conquistare gli altri, li faccio fuggire, perché non sono vero, perché sembro partecipare, ma senza attenzione, senza impegno attivo, senza vero amore.

Così appaio e mi sento mediocre e grigio, cedo la luce agli altri, mi considero meno importante, e mi confondo con il fondo.

Non voglio creare problemi, seguo la corrente, è più facile, più comodo e apparentemente meno doloroso.

Non mi arrabbio mai? Sì, potrebbe sembrare. Ma se avessi il coraggio di guardarmi dentro, di connettermi con me stesso, scoprirei di essere risentito, eccome!

Quando mi adeguo agli altri in realtà mi sembra che si approfittino di me, che mi spingano sempre in una direzione verso cui non voglio andare, e più di una volta ho avuto la netta sensazione di essermi trasformato in uno zerbino, sensazione che, ovviamente, ricaccio immediatamente nel vuoto che sento dentro di me.

UNA TESTIMONIANZA



IL GIOCO DELLA CONTENTEZZA

“Pollyanna sorrise gentilmente.” È per via del gioco, capisci?”. “Quale gioco?”. “Ma sì, il gioco della contentezza”...” Devi sapere che abbiamo cominciato a giocarlo il giorno che alla missione è arrivato un pacco enorme. E sai cosa conteneva? Una quantità di stampelle!”. “Come? Stampelle?”. “Sì. Io avevo una voglia matta di una bambola e papà aveva scritto in questo senso, ma la signora, che aveva mandato il pacco, di bambole non ne aveva. Disponeva soltanto di tutte quelle stampelle e le aveva spedite pensando che, un giorno o l’altro, potessero servire a qualcuno. È stato allora che abbiamo fatto per la prima volta il gioco”. “Non vedo che cosa ci sia da divertirsi in una cosa simile”. “Ma sì. Il gioco consiste proprio nel trovare qualcosa di cui ci si possa rallegrare in qualunque circostanza” rispose Pollyanna. “Sarà, ma non vedo che cosa ci sia da essere contenti nel ricevere un paio di stampelle, quando si desidera una bambola”. “E invece una ragione c’è” insistette. “Anch’io, in principio, non riuscivo a capirlo; eppure è semplice. Tanto per cominciare puoi essere contenta di **non avere bisogno** delle stampelle”.

TRATTO DA “GLI ENNEATIPY NELLA PSICOTERAPIA” DI CLAUDIO NARANJO
CASA EDITRICE ASTROLABIO

COSA POSSO FARE ALLORA PER ME?



La tua via è l'azione di riconoscere coscientemente i tuoi bisogni fisici o emotivi e agire armoniosamente per soddisfarli: è non trascurare te stesso per seguire il flusso imperante dei desideri degli altri.

Ichazo definisce la virtù dell'azione come il movimento essenziale senza interferenze della mente, che sorge naturalmente dal bisogno del corpo di funzionare in armonia con il suo ambiente.

La vera azione, l'opposto della narcotizzazione, sia verso l'esterno che verso l'interno, consiste in un cambio radicale di prospettiva, che si concretizza nella capacità di discriminare ciò che davvero si vuole fare e nel farlo veramente.

Sforzati di rivedere le credenze limitanti su te stesso, soprattutto rispetto all'idea di non meritare considerazione né attenzione, e smetti di trascurare te stesso per compiacere desideri, preferenze e azioni degli altri.

E potrai arrivare a pensare che forse anche tu puoi influire, che forse puoi essere più forte di quello che credi, che forse sei in grado di trovare l'energia di partecipare attivamente alla vita.

La pazienza dei Nove sani è immensa, un radicato, sereno e consapevole “lasciar essere”, che applicano ad ogni situazione e persona, come buoni genitori che amorevolmente sanno insegnare ai propri figli con atteggiamento attento ma rispettoso.

Con forza e capacità di resistenza rimangono saldi nelle difficoltà della vita, con grande calma e perseveranza accettano e affrontano le sfide, con diligenza e forza di volontà raggiungono gli obiettivi, come nella parabola della lepre e la tartaruga.

Di straordinaria stabilità interiore, non si fanno sorprendere dagli alti e bassi della vita e laddove gli altri reagiscono con angoscia, rappresentano il centro tranquillo che continua con pazienza e diligenza ad affrontare i problemi e a risolverli.

L'accogliente accettazione degli altri è il dono più prezioso che offrono alla società di oggi: apprezzano le differenze di opinione, i conflitti e le tensioni, che sanno comporre in una nuova sintesi che risolva il problema su un piano diverso.

Vedono il bene in se stessi e negli altri, ascoltano senza giudicare, rispettano l'unicità di ogni creatura con il loro saggio “vivi e lascia vivere”.

Si sentono tutt'uno con l'universo e pensano sinceramente che tutto è bene e va come deve andare.

E RISCOPRIRE IN TE LE QUALITÀ MERAVIGLIOSE DELL'ENNEATIPO NOVE



LA VIA DELL'ENNEAGRAMMA

A circular arrangement of colorful pencils on a wooden surface, with the tips pointing towards the center. The pencils are in various colors including red, orange, yellow, green, blue, and purple. The background is a light brown wooden surface.

WWW.LAVIADELLENNEAGRAMMA.COM

INFO@LAVIADELLENNEAGRAMMA.COM