

L'ENNEAGRAMMA: un itinerario alla scoperta di sé

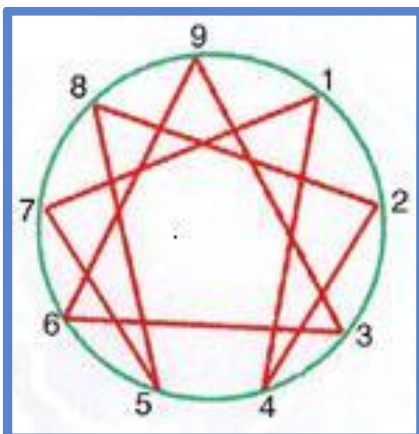
L'Enneagramma è una dottrina dei tipi psicologici molto antica. Ha in comune con molte altre teorie, anche recenti, la schematica riduzione del comportamento umano a un numero limitato di tipi di carattere. L'astrologia descrive dodici tipi di carattere secondo il segno zodiacale, mentre l'Enneagramma, altrettanto antico, ne descrive nove.

Il nome stesso dell'Enneagramma evoca argomenti esoterici e un po' misteriosi. In effetti è in questo ambito che esso nasce, benché non si possa dire con certezza quali siano le sue origini.

Alcune fonti riportano che sia nato in Persia più di duemila anni fa e che fosse già conosciuto dagli antichi Zoroastriani e forse anche dai Pitagorici.

Ennéa, in greco, significa "nove" e "gramma" punto.

L'Enneagramma è infatti rappresentato da una stella a nove punte inserita in un cerchio, ciascuna punta rappresenta un tipo psicologico. Il cerchio rappresenta la totalità.



Circa 900 anni fa, i *sufi* (mistici musulmani) incorporarono l'Enneagramma nella

loro cultura, che era già molto avanzata e lo adattarono per integrarlo nel loro sistema di credenze, proprio grazie a loro, questo sistema ci è stato tramandato nella sua originaria purezza. Inizialmente, quindi, si trattava di un cammino spirituale, esoterico, mistico religioso e veniva tramandato oralmente da maestro ad allievo.

È uno strumento che aiuta a conoscere sé stessi, ci rende consapevoli della nostra unicità e dall'altra ci spinge a cogliere le similitudini che ci legano alle altre persone. Permette infatti di rendersi conto che ognuno di noi ha modelli di comportamento, tendenze selettive o filtri che lo condizionano (strutture caratteriali – difensive) e che gran parte delle difficoltà umane sono causate dal fatto che siamo ciechi al modo di vedere degli altri.

George Ivanovic Gurdjeff, il controverso maestro di conoscenza vissuto nella prima metà del XX secolo, lo introdusse nella cerchia dei suoi discepoli in Francia (negli anni '20 andavano molto di moda i salotti intellettuali e l'esoterismo). Gurdjeff stesso era un tipo molto misterioso, che nessuno, nemmeno quelli che gli furono più vicini, può dire di aver conosciuto bene. Aveva una profonda conoscenza delle religioni orientali e delle tradizioni mistiche, ed è quindi possibile che abbia conosciuto l'Enneagramma durante la sua formazione e i suoi viaggi.

Oscar Ichazo (suo discepolo) fu il primo a trasmettere l'Enneagramma al pubblico occidentale; dalla Francia lo portò in Cile, poi negli Stati Uniti, richiamando l'attenzione di alcuni membri dell'Esalen Institute of Big Sur, in California. (ricercatori medici e psichiatri)

Tra coloro che lo frequentavano c'era lo psichiatra Claudio Naranjo, al quale, soprattutto, si deve la diffusione di questo sistema e la sua applicazione in psicoterapia.

A cosa serve?

È un potente strumento per la conoscenza e la crescita personale; in pratica individua nel genere umano 9 tipi di personalità, caratteri, ferite narcisistiche di base, definite con il numero di appartenenza. Conoscerli significa sapere in anticipo qual è la struttura caratteriale di una persona e quali sono i suoi punti deboli.

Le nostre personalità sono l'effetto della combinazione delle nostre tendenze emotive e comportamentali, ossia di come ci *sentiamo* e di come ci

comportiamo. I tratti di personalità, gli atteggiamenti e le abitudini che formano il nostro carattere ci distinguono dalle altre persone e nello stesso tempo ci identificano come una delle nove personalità dell'Enneagramma.

L'Enneagramma sufi è un viaggio alla scoperta del proprio Io. I Sufi erano musulmani, devoti rinuncianti, simili ai francescani, che arrivavano a Dio con la preghiera e la meditazione.

L'enneagramma, che definisce nove tipi di “peccati mortali” o passioni, o trappole, indica come l'uomo si allontana da Dio e da il suo “Vero Sé”. Il termine “peccato” viene inteso come la nostra separazione da Dio, ma anche dal nostro prossimo e da noi stessi! Gli enneatipi, così li definiamo, sono: *la superbia (orgoglio), l'invidia, l'ira, l'accidia, l'avarizia, la gola, la lussuria (che sono nella nostra tradizione) inoltre considerano anche la paura e la menzogna.*

I “peccati” sono inasprimenti del nostro carattere che impediscono all'energia vitale di fluire liberamente.

I Sufi chiamano l'enneagramma “IL VOLTO DI DIO” tutti i nove punti sono disposti sulla circonferenza di un cerchio che rappresenta il mondo, il cosmo che li contiene. **L'Uroboro.**

Adattando il sistema alla analisi psicologica, è possibile riconoscere nei vari tipi di personalità dell'Enneagramma, amici, conoscenti e persino personaggi storici (o politici, di attualità ecc.), ma il suo scopo principale è permettere a ciascuno di noi, di scoprire il proprio **Etipo** di personalità. Il risultato può essere molto gratificante e può condurre a una nuova e completa comprensione di sé stessi valida per il resto della vita.

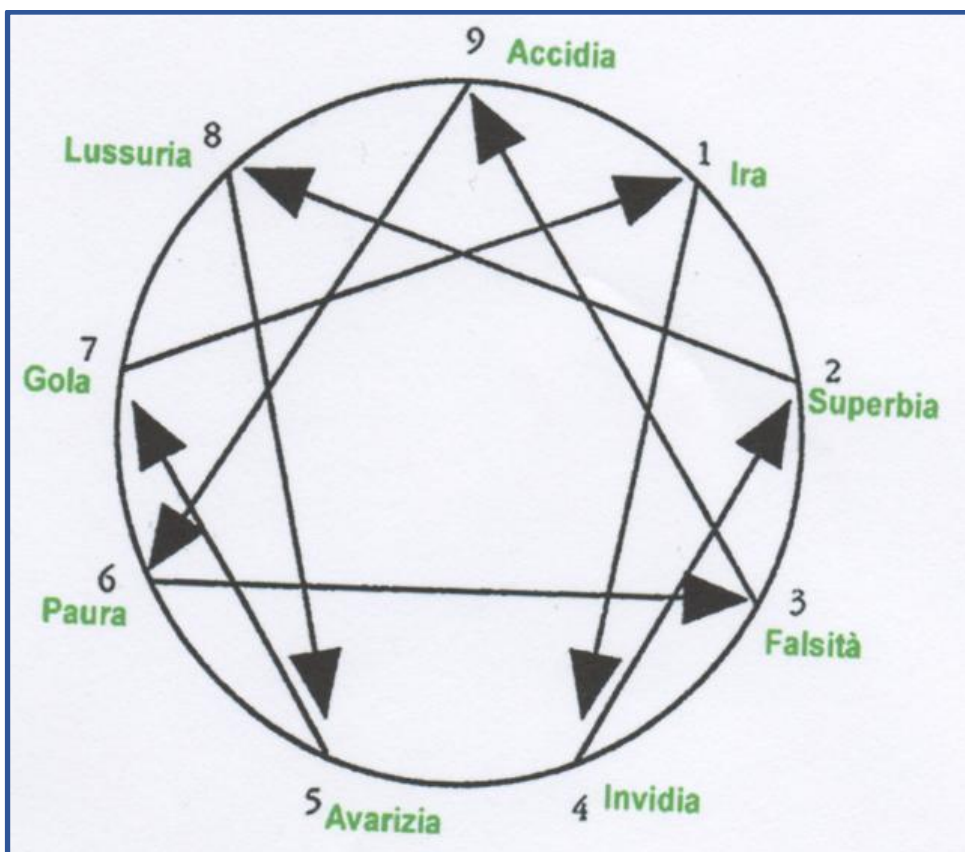
L'Enneagramma ci fa rendere conto di qualcosa che già sappiamo, ovvero la potenza degli automatismi psichici. Benché noi crediamo di essere gli artefici del nostro destino e di fare scelte libere in pratica non è sempre così, ma dobbiamo fare i conti con certe reazioni, appunto automatiche, che scattano in noi nel momento della decisione. Crediamo che le nostre reazioni siano dettate dalla nostra volontà, ma nella personalità ci sono meccanismi, dei quali siamo poco coscienti, che ci dirigono nell'una o nell'altra direzione.

E' un sistema che aiuta a vedere se stessi nello specchio e, in particolar modo, a vedere quali siano i nostri comportamenti tipici. Riconoscere il segreto predominio di queste pulsioni è il primo passo verso la libertà interiore. Tutti possediamo qualche lato oscuro che ci condiziona negativamente e che, in un

certo senso, è una strategia di autodifesa scelta inconsciamente per ottenere sicurezza. L'Enneagramma, dottrina antichissima oggi riscoperta e apprezzata da teologi e psicologi, può rappresentare un mezzo efficace per acquisire la necessaria **capacità di autocritica**.

I più esperti evitano accuratamente di "confessare" quale sia il loro tipo, proprio per non mettere un'arma pericolosa nelle mani degli altri. La segretezza con la quale ci viene proposto ogni insegnamento esoterico deriva da questo timore, circa l'uso che ne può essere fatto; immaginiamo quale potere acquisiamo su una persona quando conosciamo il suo punto debole, la cosa di cui ha più timore e quella che desidera di più. Perciò è bene essere prudenti nell'avvicinarci a questo argomento, cercando di farne un uso corretto. La cosa migliore è usarlo su noi stessi per cercare di comprendere i meccanismi automatici della nostra psiche.

LA DISPOSIZIONE DEI PECCATI CAPITALI SUL CERCHIO



GLI ENNEATIPI

Il tipo UNO (IRA)

Pur avendo, come tutti, ragioni per essere afflitti o contrariati, per loro è **molto importante non arrabbiarsi e non sfogare la propria collera** sugli altri. Vedono la collera come un'imperfezione, invece loro tengono molto ad essere perfetti e a fare ogni cosa in modo inappuntabile. A questo fine sono disposti a lavorare molto, preparando i loro compiti, pulendo la casa ecc. Se le cose non vengono fatte nel modo giusto, sia da loro stessi, sia dagli altri, si infastidiscono. Il tipo UNO chiede tanta energia per i propri progetti. Essendo molto esigenti e giudicanti, dispensando approvazioni e/o disapprovazioni.

L'UNO è tentato dal perfezionismo. Il desiderio di perfezione domina la sua vita. Può essere un inguaribile brontolone: niente gli va mai bene. Il suo vizio capitale è l'IRA, di cui tuttavia si vergogna, perché la considera un'imperfezione. Per questo si controlla molto, **è il tipo rigido. Si difende controllando le proprie reazioni, per non mostrare la sua rabbia**, si chiude e reprime i propri sentimenti.

Per redimersi dovrebbe imparare a essere più indulgente con sé stesso.

DUE (ORGOGLIO)

I tipi DUE evitano di riconoscere I PROPRI BISOGNI. Sono però pronti a vedere i bisogni degli altri; sono, anzi, interessatissimi a scoprire quali bisogni hanno gli altri. Si vantano di essere di grande aiuto, specialmente per le persone cui tengono. Per quanto riguarda loro, però, non ammettono assolutamente di aver bisogno dell'aiuto di chicchessia o di avere, comunque, dei bisogni da soddisfare.

Il DUE non chiede mai niente. Ma se si gli chiede qualcosa si rianima, si accende e si dà da fare per soddisfare la richiesta. Infatti la sua strategia per catturare l'attenzione è quella del **salvatore: "ti aiuto io"**. Il DUE è tentato continuamente di aiutare gli altri, ma, nello stesso tempo, di fuggire da sé stesso. Si sente realizzato se porta a compimento i desideri altrui; da solo non sa che cosa fare. Cedendo alla tentazione può arrivare a sedurre gli altri. Il suo vizio capitale è l'ORGOGLIO. Ha un **IO ipertrofico**. Per orgoglio non vuole ammettere di avere bisogni. Si difende reprimendo i propri sentimenti. Nega sé stesso per compiacere gli altri, perché crede che i suoi bisogni continuo meno di quelli degli altri. Il tipo DUE invade gli altri: "la tipica mamma che crea dipendenza, non lascia crescere i figli"...**Per redimersi dovrebbe entrare in contatto con i propri bisogni.**

TRE (MENZOGNA – VANITA’)

I tipi TRE evitano l'INSUCCESSO. Sono spinti a darsi da fare per il successo. La loro personalità si identifica coi successi che ottengono. Non ammettono i propri sbagli. Cercano di evitare ogni tipo di insuccesso anche a costo di mentire a sé stessi e agli altri riguardo all'esito dei loro sforzi. Per evitare il fallimento sono disposti a pagare un prezzo molto alto. Il tipo TRE è abilissimo nell'usare l'energia altrui. È un maestro nell'arte del chiedere; sa manipolare gli altri in modo che siano felici di darsi da fare per lui. La tentazione del TRE è l'efficienza. È il tipo perfettamente integrato nel sistema capitalista moderno. Il suo motto è: "Se ti impegni puoi arrivare in alto". UOMO O DONNA DI SUCCESSO. Si difende con l'IDENTIFICAZIONE col suo ruolo, coi suoi progetti. Non riesce ad accettare critiche e suggerimenti. Non ammette i propri sbagli, anche se sottolinea sempre quelli degli altri. Per questo evita tutto ciò che è fallimento.

Se le cose non gli riescono o ristruttura la sconfitta come una "vittoria parziale", o scarica la colpa sugli altri, rimuove il fatto avvenuto, o abbandona tutto per buttarsi a capofitto in un nuovo progetto. Si sopravvaluta al punto di credere che tutto quello che fa sia giusto. Il suo vizio capitale è pertanto la MENZOGNA, con la quale abbellisce la realtà. Il TRE rischia di ingannare inconsapevolmente sé stesso e gli altri. Alla fine, il tipo TRE non ammette le proprie responsabilità. **Per redimersi dovrebbe diventare più collaborativo. Affrontare la paura di fallire.**

QUATTRO (INVIDIA)

I tipi QUATTRO evitano l'ORDINARIETÀ. È molto importante per loro risultare sempre speciali. Si considerano persone raffinate e sensibili e in nessun caso persone ordinarie. Per coltivare la propria immagine si paragonano in continuazione agli altri. Sono inclini a pensare di essere incompresi a causa dell'unicità dei sentimenti che provano, in particolare la tristezza e la tragicità che hanno marcato le loro vite. Dolore e rabbia si avvicendano nel loro mondo emotivo. Il tipo QUATTRO chiede l'energia altrui interpretando il personaggio dell'incompreso triste, sconsolato e bisognoso di tutte le attenzioni. Dà attenzione solo a chi riconosce la sua originalità. Il tipo QUATTRO si trova esposto alla tentazione di sforzarsi di essere autentico; più si sforza di essere sé stesso, più risulta artefatto. Si difende con la sublimazione artistica, con la ricerca del bello in ogni campo. Così si convince di essere davvero speciale. La sua fuga dall'ordinarietà implica che si paragoni in continuazione con gli altri: "sono speciale solo se DIVERSO dagli altri". Pertanto il suo vizio capitale è L'INVIDIA. L'apparente complesso di superiorità del QUATTRO è un complesso

di inferiorità compensato e cerca costantemente la comprensione degli altri. **Per redimersi dovrebbe darsi una disciplina.** Individuare obiettivi realistici da raggiungere e godere dei risultati raggiunti. Sviluppare **l'equanimità!** Il sentimento adeguato alla situazione che sta vivendo.

CINQUE (AVARIZIA)

I tipi CINQUE evitano il VUOTO. Pensano costantemente ad accrescere il loro bagaglio di conoscenze, che cercano di acquisire solo mediante i propri sforzi. Sentono un profondo bisogno di sapere di più, di accumulare conoscenze, come **se il condividere quanto hanno e sanno, li privasse di qualcosa**. È importante per loro non farsi coinvolgere in attività sociali, che considerano noiose, inutili per il loro processo di accumulazione e, anzi, sotto quest'aspetto, molto dispendiose. Il tipo CINQUE è avaro della propria energia. **Non chiede, ma soprattutto non dà.** La sua strategia è il risparmio energetico. Il CINQUE è tentato dal SAPERE. **Crede di potersi difendere accumulando nozioni.** Tuttavia non può mai essere sicuro che le informazioni siano sufficienti. Si difende con la ritirata, specie di fronte all'impegno emotivo: fugge i sentimenti, il sesso, le relazioni che producono dipendenza. Si difende anche con la segmentazione: vive una vita a compartimenti stagni che non entrano in contatto fra loro, nemmeno nelle amicizie. Si difende anche con la limitazione: poiché ha paura del coinvolgimento emotivo vuole sapere tutto prima di muoversi o di partecipare a qualunque cosa. Il suo vizio capitale è pertanto l'AVARIZIA. Il cinque è soprattutto avaro di sé stesso. Non si dà. E **accumula...** se non denaro sicuramente sapere. Il tipo CINQUE indulge nell'egoismo. **Per redimersi dovrebbe decidersi a confrontarsi col mondo. Lasciarsi andare! Aprirsi all'altro.**

SEI (PAURA)

I tipi SEI evitano il COMPORTAMENTO SBAGLIATO. Dal loro punto di vista, la vita è un intreccio complicato di leggi, norme e regole. Il loro senso di responsabilità è rivolto al rispetto di tutte le regole, specialmente quelle dettate da persone che considerano autorevoli o quelle messe per iscritto. Vedono in questo un segno di fedeltà verso il gruppo cui sentono di appartenere. *Un sottotipo del SEI (detto **controfobico**), invece, pur avendo sempre come referente le leggi, le norme e le regole del gruppo, ma deluso da queste, vi **si ribella e le sfida.***

Il tipo SEI dà energia in cambio di sicurezza. È motivato dalla fiducia. Ne chiede in cambio di fedeltà. Lo scambio però non è alla pari. Nella lotta per la conquista dell'energia il SEI è generalmente un perdente. Allora può scattare il

meccanismo di ricerca dell'attenzione tramite la ribellione. La tentazione del tipo SEI è volere la SICUREZZA. Ama i sistemi di regole e ne desidera il rispetto. La ricerca della sicurezza lo porta alla dipendenza: dalla gerarchia, dal partito, dall'azienda, dal guru, dal leader, dal terapeuta, dal gruppo, dal branco. Gli piacciono le situazioni intricate, per le quali ha un sesto senso. Si difende col meccanismo della PROIEZIONE: ogni minimo sospetto diviene una realtà ingigantita sulle altre persone, facendo di loro il proprio capro espiatorio. Il suo vizio capitale è la PAURA. Le trappole sono per il tipo fobico la CODARDIA, per quello *controfobico* la TEMERARIETA'. **Il tipo SEI, per redimersi, dovrebbe evitare il conflitto e sviluppare il coraggio!**

SETTE (GOLA – INGORDIGIA)

I tipi SETTE evitano il DOLORE. Sono percepiti come ottimisti e amanti del piacere. Per loro la vita non deve risultare in nessun caso dolorosa. Cercano di non vedere il dolore e l'angoscia nella vita delle persone che li circondano, ma la negano anche a sé stessi. **Sono compulsivamente portati a pianificare, a fare progetti che spesso non riescono a portare a termine per le difficoltà e gli inconvenienti impliciti nella loro realizzazione.** Il tipo SETTE dà e riceve energia ponendosi al centro dell'attenzione. Il SETTE è tentato dall'idealismo. Riesce ad impegnarsi in una cosa solo se la ritiene assolutamente buona e giusta. Per questo rimuove tutti gli aspetti sgradevoli o oscuri e anzi, tende a infiocchettare e ad abbellire ogni esperienza, presentandola come se fosse il massimo. Si difende attraverso la razionalizzazione. Si adatta alle situazioni sottolineandone gli aspetti positivi, anche se ha a che fare con la morte o con la fame nel mondo. Il dolore non viene provato, ma trasferito fuggendo avanti nel tempo. Non vuole vedere il dolore proprio come il TRE non vuol vedere il fallimento. È avido di sensazioni; il suo motto è: "di più è sempre meglio". Il campo in cui è più portato ad eccedere è il divertimento, il piacere e la gioia sono i suoi motivi conduttori. Non è facile attaccare un tipo SETTE perché è sempre entusiasta e disarmante e la critica non sembra toccarlo nemmeno. Il tipo SETTE si crede perfetto. **Per redimersi dovrebbe diventare più analitico e realista.**

OTTO (LUSSURIA)

I tipi OTTO **evitano la DEBOLEZZA.** Si vantano di essere persone forti. Vedono la vita come una lotta per l'affermazione di ciò che è giusto. Il fatto che il mondo non sia esattamente come dovrebbe essere significa, per loro, dover affrontare tutto ciò che è sbagliato e smascherarne l'ingiustizia e la falsità, al fine di poter conservare la propria immagine di sé. Amano il confronto, verbale e anche fisico con gli altri. Stanno attenti a non farsi sfruttare e pongono estrema cura

per non apparire deboli agli occhi degli altri. Il tipo OTTO dà la propria energia per imporre la sua volontà agli altri, dai quali ne riceve facendosi temere. L'OTTO è **tentato** dall'ARROGANZA. Evitando la debolezza, evitando soprattutto di ammetterla, si arroga il diritto del GIUSTIZIERE. Disprezza la codardia e l'arrendevolezza. Ha un suo preciso senso della giustizia, che è tentato di farsi sempre da solo. Si difende negando le cose. **Nega la propria fragilità e debolezza** e pertanto deve negare che le cose possano essere diverse da come le ha pensate lui. Il suo vizio capitale è la LUSSURIA. Egli si **arroga il diritto di sfruttare gli altri, di non considerare il loro pudore, di non rispettarli nella loro dignità**. L'OTTO è vendicativo e violento, ma al contrario del SEI controfobico **non è gregario**. Cercare il sostegno degli altri sarebbe un'ammissione di debolezza. Un OTTO perfetto è rappresentato da Charles Bronson nei suoi numerosi film nel ruolo del GIUSTIZIERE. **Il tipo OTTO nega di aver bisogno degli altri. Per redimersi dovrebbe invece ammetterlo.**

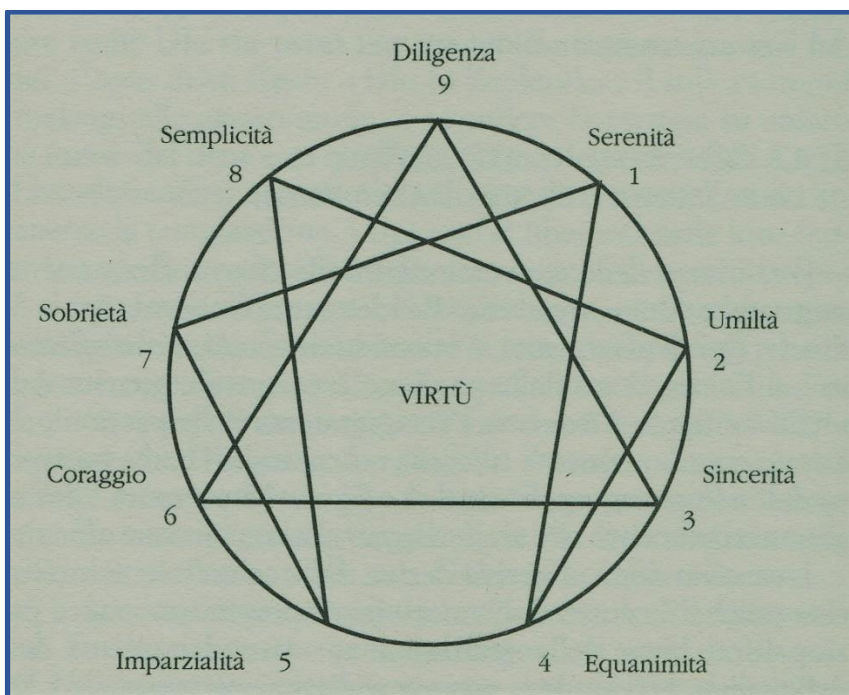
NOVE (ACCIDIA - PIGRIZIA)

I tipi NOVE evitano il CONFLITTO. Si sentono a disagio in situazioni di tensione e disaccordo tra le persone. Per loro, niente è più importante della pace e della moderazione. Si preoccupano molto, non solo di conservare la loro tranquillità personale, il che non risulta loro difficile, ma anche di mantenere la pace tra coloro che li circondano. **Spesso appaiono inerti e privi di iniziativa**. Hanno bisogno di essere spinti ad agire perché da soli non si sentono incentivati. Il tipo NOVE mette la sua **energia per schivare il conflitto**. È così poco abituato a ricevere energia dagli altri che è piuttosto facile da manipolare. La tentazione del nove è lo SCREDITARSI. Dà l'impressione di essere umile, invece facilmente è solo falsa modestia e paura di mettersi in luce. Poiché è spesso insicuro, si tiene in disparte e non fa nulla per risaltare. Cerca uno stimolo esterno perché ha poca autostima e non si sa stimolare da solo. Il Suo vizio capitale è la PIGRIZIA nella quale indugia attendendo gli eventi. Si lascia intrappolare spesso nell'indolenza. **È un passivo aggressivo**. Il NOVE evita a tutti i costi il conflitto. Oltre al "lasciare che le cose passino" ha altre due armi per comunicare il suo disappunto: "aspettare che finisca" (in una lite, per esempio) e "allontanarsi" se si sente invaso. **Il tipo NOVE diventa dipendente dalle persone che gli danno attenzione. Per redimersi dovrebbe coltivare la propria autostima.**

Tutte le tipologie hanno il difetto di trascurare l'unicità, l'originalità e la particolarità dell'individuo. Per questo l'Enneagramma va affrontato con molta cautela e discriminazione, ricordando che la mappa non è il territorio che descrive. La scoperta di una regolarità nel comportamento umano contempla

anche la possibilità del cambiamento. Ciò ne fa uno strumento potente e prezioso per la propria evoluzione interiore. L'Enneagramma non è una panacea universale ma può condurre alla comprensione di sé sapendo in anticipo come noi o i nostri partner reagiremo nelle varie situazioni. È un cammino di conoscenza emozionante, che, se percorso onestamente e lealmente fino in fondo, consentirà di conoscere la verità su sé stessi e condurre ad una diversa visione del mondo, sviluppando le virtù che redimono e permettono di uscire dalle trappole difensive.

LE VIRTU' DA SVILUPPARE PER OGNI ENNEATIPO



Fine prima parte

Giulia della Torre di Valsassina
Psicologa psicoterapeuta
Largo S. Sonnino, 9
34138 Trieste
Tel. 040766745