



## Corso professionale di **Counseling Ipnologico**

### **DALL'ENNEAGRAMMA ALLA PNL: UNA VIA PER LA CONOSCENZA DI SE'**

Tesi di **Irene Circosta**

N. Registro Scuola: FORM-010-CO

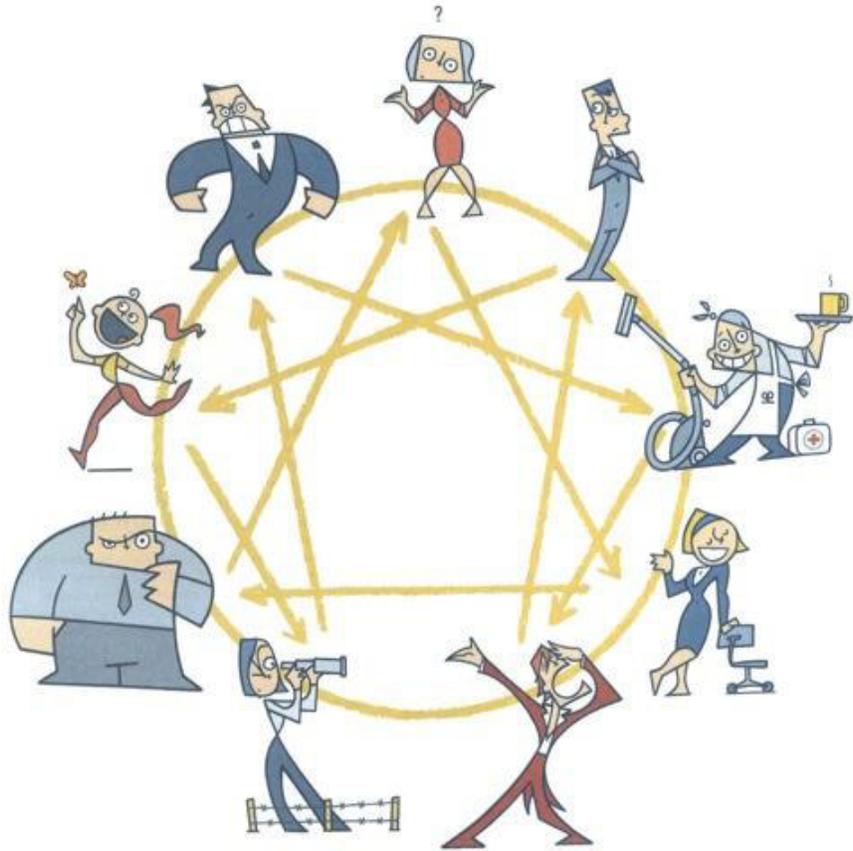
*Relatore: Dott. Attilio Scarponi*



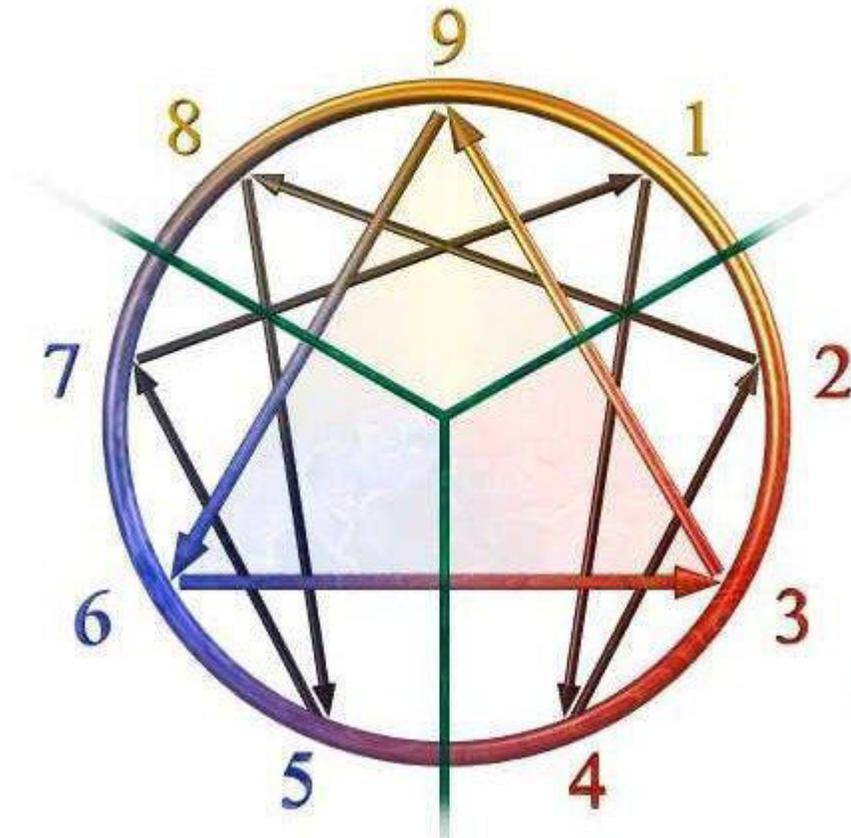
**Centro di Ricerca Erba Sacra**

*Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline  
orientate al Benessere Psicofisico della Persona*

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



## *Enneagramma, la storia*



Dal greco ennea, nove, e gramma, segno, l'enneagramma è un diagramma a forma di stella a nove punte, incluso in un cerchio.

Questo simbolo appartiene quasi certamente al sufismo. Si dice "quasi" perché si tratta di un antichissimo e segreto insegnamento esoterico trasmesso solo oralmente e praticamente (vedremo in seguito perché) da maestro a discepolo.

Questo insegnamento veniva già dai sufi utilizzato per lo sviluppo della cosmologia e della corrispondente evoluzione della coscienza umana. Esso è infatti un sistema molto complesso e articolato, è paragonabile all'albero della vita della cabala con il

quale si sovrappone in più punti.

A mio parere ciò che rende estremamente affascinante l'enneagramma, oltre il fatto che sia un antico segreto esoterico, è che la sua stessa esistenza suppone, anzi fa parte di un'idea mistica secondo la quale l'umanità si sta evolvendo verso più alte forme di coscienza... Le quali potrebbero, perché no, andare di pari passo con l'aumento della nostra capacità di utilizzare il potenziale intellettuale del cervello umano che, come è noto, fino ad ora è utilizzato solo fino al 6,7 per cento.

La diffusione di alcune delle conoscenze sull'enneagramma di cui disponiamo oggi si deve al maestro spirituale George Ivanovich Gurdjieff, nei primi anni del 1900. Egli utilizzava le conoscenze derivate dall'enneagramma per indurre i suoi discepoli a scoprirsi, proprio sui loro punti più deboli al fine di poterli lavorare per trascenderli. Ma quello che noi non sapremo facilmente, sono le pratiche gestuali fatte di movimenti e danze ritmiche sulla base del diagramma dell'enneagramma stesso, che Gurdjieff insegnava ai suoi discepoli sempre al fine della loro evoluzione interiore.

Tutto ciò ancora oggi rimane segreto e si può apprendere solo da un maestro che ne abbia avuto esperienza diretta.

Sappiamo che nel suo istituto per lo sviluppo armonioso dell'uomo, Gurdjieff aveva disegnato una stella a nove punte sul pavimento e i suoi studenti si disponevano ognuno in corrispondenza di un punto fra i nove, altri studenti si disponevano sulle linee interne uno - quattro - due - otto - cinque - sette e da qui effettuavano dei movimenti che rappresentano i rapporti tra i punti, la cui importanza vedremo in seguito; in tal modo si faceva esperienza di certi ritmi e di certe necessità di movimento e cambiamento in modo appunto chiaro ed esperienziale, pertanto molto più proficuo di tanta teoria.

Noi che studiamo counseling, pnl, ed ipnosi naturalistica, conosciamo bene l'importanza "esperienziale" ai fini del cambiamento, pertanto ciò che noi oggi sappiamo e studiamo sull'enneagramma è solo una piccolissima parte di tutto ciò che

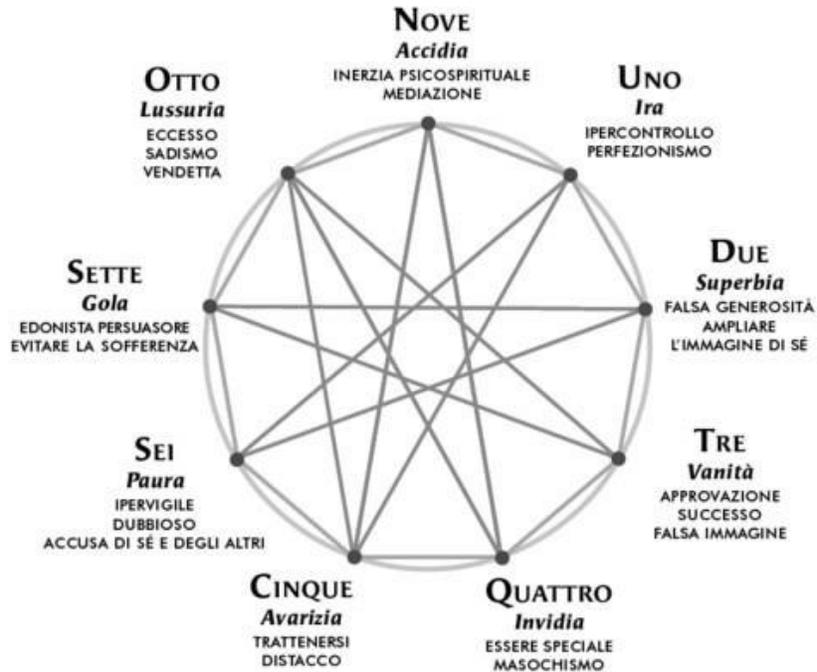
l'enneagramma può offrire.

Un altro studioso a cui si deve la diffusione degli insegnamenti di Gurdjieff è Ouspensky, egli dopo aver viaggiato a lungo in oriente alla ricerca di una comprensione autentica dell'esistenza, incontra Gurdjieff a Mosca e diviene suo discepolo. Nel suo libro "frammenti di un insegnamento sconosciuto", autorizzato dal maestro stesso, Ouspensky divulga una parte degli insegnamenti appresi nei suoi otto anni con Gurdjieff.

Ma saranno altri maestri ancora, quali Oscar Ichazo nel 1969 e Claudio Naranjo in seguito che divulgheranno le conoscenze dell'enneagramma su una base più strettamente psichica. Ichazo avviò ad Arica , in Cile, un ciclo di insegnamenti psico-spirituali e divulgò un corso per psicoterapeuti basato sull'enneagramma e i tipi caratteriali e le loro fissazioni. A Naranjo si deve la diffusione dell'enneagramma integrato con la psicologia contemporanea.

L'enneagramma rimane oggi un oggetto di ricerche e nello stesso tempo uno strumento di studio della personalità, di ricerca interiore, di conoscenza di sé anche, attraverso la scoperta dei propri punti deboli o meglio delle proprie compulsioni per conoscerle e superarle.

## La struttura dell'enneagramma



Come abbiamo detto l'enneagramma è rappresentato da una stella a nove punte inscritta in un cerchio. Questa stella è la rappresentazione grafica delle leggi esoteriche del tre e del sette (o legge dell'ottava) cui noi faremo solo un breve cenno.

La legge del tre secondo la tradizione mistica ed esoterica esprime e rappresenta la legge della creazione secondo la quale l'Uno o Assoluto si serve di tre forze o tre attributi o qualità della forza per esprimere la creazione. Queste tre forze sono: attiva, ricettiva e conciliativa, od anche creativa, distruttiva, e conservativa. Le ritroviamo anche nella religione cristiana simboleggiate dalla Santissima Trinità ed anche nella tradizione induista simboleggiate da Brahma, Shiva e Visnu.

Questa legge è alla base di tutto ciò che esiste, dall'atomo alle

galassie, all'uomo. Una volta che il processo creativo è avviato interviene un'altra legge a governare i vari processi; si tratta della legge del sette o legge dell'ottava, la quale si esprime anche attraverso i rapporti tra le sette note. La legge del sette è molto importante perché rivela i punti del sistema in cui il processo è forte e attivo ed altresì i punti in cui si indebolisce e necessita di un apporto di energia dall'esterno per non naufragare.

La legge del tre è espressa nell'enneagramma dai punti tre, sei, nove, la legge dell'ottava è espressa nell'enneagramma dai punti uno-quattro -due- otto -cinque-sette.

Se infatti si divide  $1/3$  sarà uguale a 0.3 periodico;

$1/3+1/3$  sarà uguale a 0.6 periodico;

$1/3+1/3+1/3$  sarà uguale a 0.9 periodico;

Quando uno viene diviso per sette, appare un altro e più complesso schema numerico:

$1/7=$  1.428571428571... periodico

$2/7=$  0.285714.... periodico

$3/7=$  0.428571... periodico

$4/7=$  0.571428... periodico

$5/7=$  0.714285... periodico

$6/7=$  0.857142... periodico

$7/7=$  0.9... periodico

Queste proprietà furono combinate in un simbolo che si rivelò di grandissimo significato. Esso veniva usato per rappresentare ogni processo che si conserva per auto-rinnovamento, compresa, naturalmente, la vita stessa.

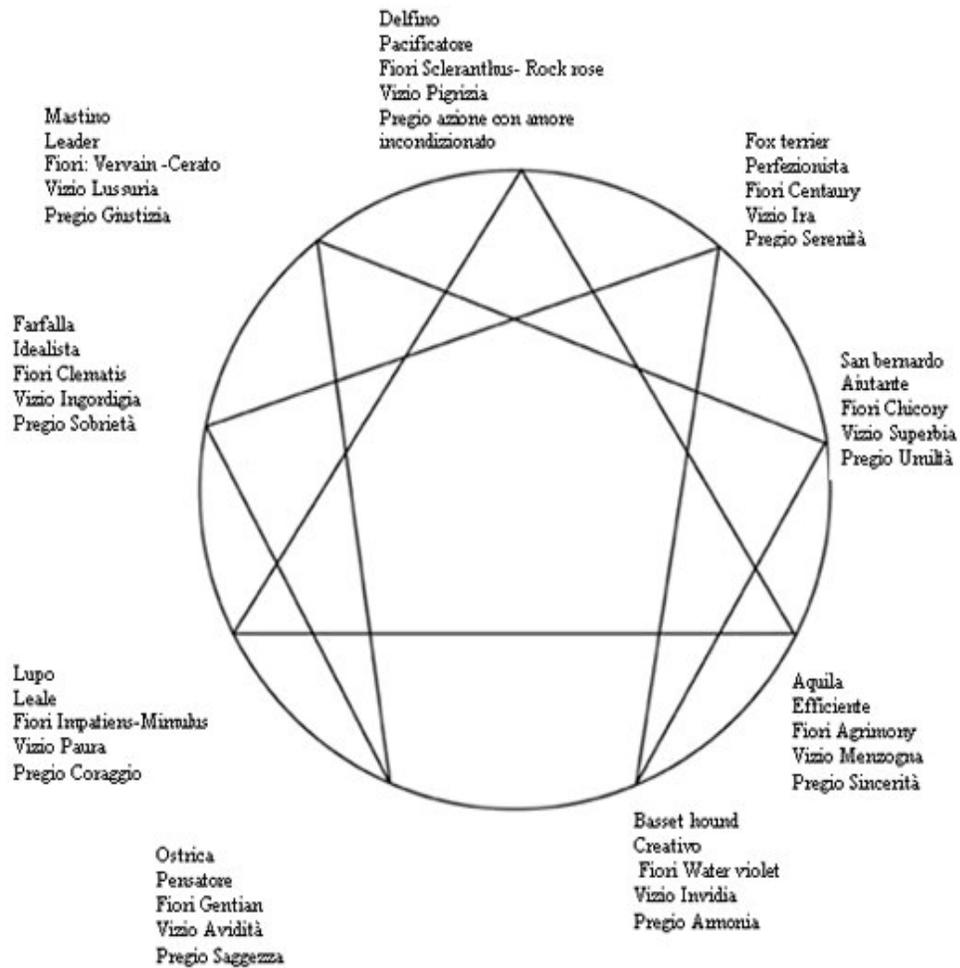
Il simbolo consiste di nove linee, e pertanto viene chiamato Enneagramma.

Una piena comprensione del simbolo dell'enneagramma indica che è un modello in perenne movimento e può essere utilizzato per diversi scopi tra i quali anche gestionali e progettuali per le aziende.

Applicato alla condizione umana, l'enneagramma esprime nei suoi nove punti altrettante personalità, ognuna collegata a delle compulsioni, passioni e virtù, la cui conoscenza è fondamentale per una comprensione di se stessi ed uno sviluppo del vero Sé.

Il triangolo interno formato dai punti tre, sei, nove, descrive le tre preoccupazioni principali: l'immagine ( o fascino, punto tre); la paura ( punto sei) e l'autoesclusione (punto nove).

## *L'enneagramma della personalità*



Il presupposto psicologico su cui si basa l'enneagramma della personalità è che al momento della nascita nel bambino è presente il suo vero Sé o essenza. Questa essenza fa del bambino un essere unico fin dal primo giorno. In seguito le difficoltà che il bambino incontra sin dai primi giorni di vita lo separeranno da questo sé. Primo su tutti, il trauma stesso della nascita che il bambino vive come un doloroso distacco dal grembo materno che egli percepisce come unione col tutto e benessere totale.

In seguito i condizionamenti che il bambino assorbe, suo malgrado, e le difficoltà che si troverà a dover superare lo "costringeranno" ad attuare delle strategie di sopravvivenza, le quali, se pur saranno utili in quel momento, potrebbero in seguito non esserlo più od addirittura divenire degli ostacoli alla naturale evoluzione dell'essere. In base al tipo di difficoltà ed a come si reagisce ad essa, si crea una particolare strategia che verrà conservata tutta la vita.

Queste strategie di sopravvivenza, possono diventare delle compulsioni, e sono le caratteristiche principali della nostra personalità.

La compulsione ci danneggia in quanto essa non è una nostra libera scelta rispetto ad una azione quanto piuttosto una incapacità ad agire altrimenti.

La compulsione è infatti un meccanismo di protezione ideato per superare un pericolo; in seguito diventa una risposta automatica della nostra personalità rispetto alle situazioni della nostra vita, inutile a volte, o addirittura dannosa.

Pertanto riconoscere le nostre compulsioni, le nostre risposte automatiche, ci permetterà di poterle cambiare, con uno sforzo di consapevolezza.

L'enneagramma della personalità, nella descrizione dei nove tipi di personalità, permette ad ognuno di riconoscersi. Ecco perché l'enneagramma è una via di evoluzione e di crescita da applicare principalmente a se stessi.

Ognuno dei nove punti iscritti sulla circonferenza in senso orario dall' uno al nove esprime una tipica personalità. Pertanto ciò che veramente è utile, anzi necessario è studiare l'enneagramma ognuno per se stesso, come appunto uno strumento di conoscenza di sé.

Infatti non è rivelatorio sentirsi raccontare da qualcuno di appartenere ad un tipo o ad un altro quanto invece scoprirlo da sé, riconoscendosi in alcuni meccanismi che scattano spesso nostro malgrado o in nostra totale inconsapevolezza.

A questo proposito vale la pena dire che l'enneagramma va visto ed interpretato almeno in due modi per quanto riguarda lo studio della personalità.

Infatti se da un lato vi è il riconoscimento dei propri punti deboli, compresi di vizi e compulsioni; dall'altro c'è la corrispondente scoperta della nostre potenzialità e punti di forza su cui contare per avviare la trasformazione di noi stessi in esseri più consapevoli o più individuati, per usare un termine Jungiano.

Nello stesso tempo è utile anche considerare che se è vero che ognuno di noi si può riconoscere maggiormente in un tipo piuttosto che in un altro; è vero anche che nel corso della vita si cambia, passando spesso da un meccanismo ad un altro, ma anche acquisendo maggiori risorse per affrontare le varie fasi della vita.

La teoria dell'enneagramma definisce ego o falsa personalità l'insieme dei comportamenti generati dalla compulsione tipica del proprio tipo; mentre riconoscere tali comportamenti ed abbandonarli significa scoprire e coltivare la vera essenza.

Infatti lo scopo dell'enneagramma della personalità è quello di condurre l'essere alla consapevolezza del proprio sé immutabile. Per fare ciò è necessario conoscere la propria personalità di partenza per poi trascenderla; In che modo? Morire a se stessi per poi rinascere nella verità.

Ma a volte non accettiamo di riconoscerci perché preferiamo essere altro da ciò che siamo tanto da convincerci di essere altro, perciò è molto importante "studiare" i nove tipi di personalità dell'enneagramma in solitudine, concentrazione e cuore aperto; perché spesso proprio ciò che ci piace di meno può essere ciò che ci rappresenta maggiormente e che pertanto necessita di essere scoperto, accettato, in primo luogo, per poter essere superato in seguito.

Come abbiamo detto l'enneagramma è rappresentato visivamente da due figure geometriche, un triangolo ed un esagono irregolare, inserite in un cerchio, che toccano la

circonferenza in nove punti. Ognuno di questi punti definisce una personalità con caratteristiche particolari denominata con un numero od un aggettivo che ne definisce il tipo.

Le varie tipiche personalità sono collegate fra loro da un sistema di frecce che rappresentano le influenze che tali personalità subiscono dalle altre in base alla fase della vita che si sta vivendo. Tutti noi infatti attraversiamo diverse fasi nella vita che possiamo definire: di azione o creazione, di stress o disgregazione della personalità; oppure e di riposo o integrazione della personalità o crescita interiore.

Ad esempio il "due" o altruista in fase di stress si sposta verso l' "otto", il capo e tenderà ad assumere le sue caratteristiche negative; lo stesso due, in fase di riposo si sposta verso il "quattro" o romantico prendendo le sue caratteristiche positive.

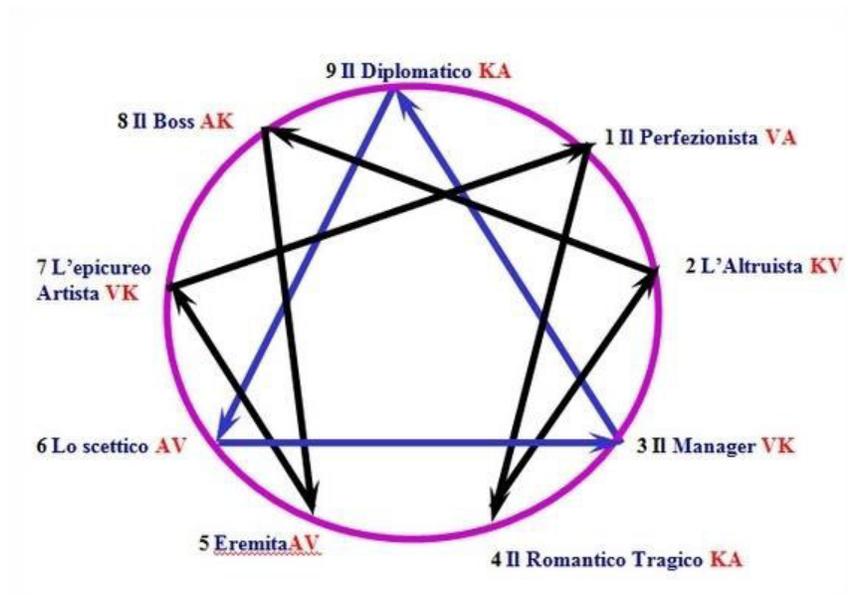
Inoltre ogni personalità è influenzata dalle cosiddette "ali" ossia le caratteristiche dei punti adiacenti sulla circonferenza... Pertanto per definire una personalità occorre considerare cinque tipi su nove di tutto l'enneagramma.

Quindi per avere un quadro completo di una personalità bisogna in primo luogo individuare il tipo di appartenenza, le influenze derivate dalle ali, ossia i due tipi adiacenti sulla circonferenza ed i due tipi di incrocio in fase di stress e di riposo, in totale una personalità subisce le influenze di cinque tratti caratteriali.

Tutto ciò offre una rappresentazione della complessità di un individuo e della sua personalità, dimostrando come l'enneagramma sia un mezzo appropriato per esprimere e classificare tale complessità.

L'enneagramma si dimostrerà altrettanto efficace nello studio della progettazione industriale. Come dimostrato dallo studioso John Bennet.

## *L'enneagramma e la PNL: i canali rappresentazionali*



Durante un processo comunicativo si crede comunemente che ciò che conta è ciò che si comunica con le parole.

In realtà durante un processo comunicativo ciò che conta maggiormente è ciò che si comunica attraverso la mimica, il linguaggio corporeo, il tono di voce.

Esattamente il tono di voce conta per una percentuale pari al 38%, la mimica ed il linguaggio del corpo contano per una percentuale pari al 55%; solo il restante 7% è gestito dalla parte razionale ossia dalla parola.

Quindi possiamo dire che la comunicazione è dominata dall'inconscio o parte irrazionale, sia che noi ne siamo consapevoli sia

che non lo siamo.

Pertanto diventa evidente che se si vuole comunicare in modo efficace è necessario interagire con la parte inconscia dell'interlocutore.

Quante volte ci è capitato di incontrare persone che hanno sostenuto un brillante discorso ma alla fine non ci hanno convinto?

Noi registriamo milioni di informazioni che sfuggono alla parte razionale ma che comunque vengono elaborate dalla nostra parte emotiva od irrazionale.

E' questa parte che ci spinge poi a provare simpatia o antipatia nei confronti del nostro interlocutore.

Pertanto il lavoro che un buon comunicatore deve fare è capire qual è la tipologia del soggetto che ha di fronte, o anche qual è la sua giusta frequenza su cui sintonizzarsi per comunicare efficacemente con lui.

La PNL distingue tipologie in base al canale preferenziale usato per elaborare le informazioni interne.

Infatti, vi sono persone che prediligono elaborare le informazioni attraverso le immagini, o attraverso i suoni o attraverso le emozioni.

Queste tre tipologie vengono definite: visivo, auditivo e cenestesico ( quest'ultimo raggruppa le sensazioni , il gusto e l'olfatto).

Ciò ovviamente non significa che un persona utilizza un solo canale, ma soltanto che ne preferisce uno e lo utilizza maggiormente, ne utilizza spesso anche un secondo, ed il terzo raramente.

Quindi per entrare in sintonia con una persona è necessario conoscere il suo canale rappresentazionale principale e comunicare attraverso esso nel primo approccio.

Ricordando sempre che se un individuo è visivo, egli elabora

prevalentemente attraverso le immagini, ma anche se meno frequentemente, utilizza anche un altro canale che per esempio può essere il cenestesico, ed utilizza raramente il terzo canale, in questo caso quello auditivo.

Per esempio se ci si trova a comunicare con un cenestesico, per descrivere una bella giornata al mare si parla della sensazione dell'acqua sulla pelle, del calore del sole, della brezza marina che sfiora i capelli, del profumo dell'acqua salata.

Per descrivere la stessa giornata ad un visivo si parla del colore trasparente dell'acqua, del sole splendente, della luminosità della sabbia bianca.

Ciò che rimane da comprendere è come fare per capire qual è il canale rappresentazionale preferito da chi abbiamo di fronte.

Un primo sistema è costituito dall'osservazione della fisiologia del nostro interlocutore, in quanto ogni tipologia corrisponde a determinate caratteristiche.

IL VISIVO: ha un portamento eretto, gesticola con le mani verso l'alto, parla ad alta voce e velocemente, ha una respirazione alta.

L' AUDITIVO: ha un portamento piuttosto rigido, un tono di voce più basso e modulato del visivo, gesticola in orizzontale piegando la testa da un lato, ed ha una respirazione diaframmatica.

IL CENESTESICO: Ha un portamento rilassato ed una postura tendente al curvo, ha una respirazione addominale ed un tono di voce basso, parla facendo con lunghe pause, gesticola in basso e se ricerca informazioni guarda in terra.

Un altro sistema utile per individuare il canale rappresentazionale prevalente è costituito dall'osservazione dei movimenti oculari.

In questo caso è necessario porre all'interlocutore una domanda che presuppone una risposta secca, ad esempio: dove sei andato in vacanza?

Prima della risposta girerà gli occhi in una determinata direzione indicando così il suo canale preferito.

Infatti, il visivo guarda in alto come se cercasse la risposta in un mondo immaginario sopra la testa; l'uditivo guarda in orizzontale; il cenestesico guarda in basso.

E' importante cogliere l'attimo prima della risposta, perché gli occhi potrebbero poi andare in più direzioni, alla ricerca in più canali sensoriali per trovare la risposta.

In questo modo si ottiene il canale preferenziale di "accesso " che consente di entrare in sintonia con il proprio interlocutore.

Inoltre può essere utile considerare anche che quando lo sguardo è rivolto a destra si accede al visivo ricordato, auditivo ricordato e dialogo interno. Quando lo sguardo è rivolto a sinistra si accede al visivo, e auditivo costruito ed al cenestesico.

Se invece si pone una domanda che presuppone una risposta più lunga e descrittiva si capisce qual è il secondo canale, ossia quello di elaborazione, che l'interlocutore utilizza meno frequentemente di quello di accesso.

In questo caso è utile porre l'attenzione sui predicati verbali e sulle parole maggiormente usati, come di seguito elencati.

VISIVO: vedere chiaro, focalizzare illuminare, immaginare, mostrare, colorato, punto di vista... ecc.

AUDITIVO: ascoltare, gridare, parlare, dire, chiamare, armonia, chiasso, suonare, sintonizzarsi... ecc.

CENESTESICO: toccare, sentire, rilassato, teso, pressione, concreto, percepire, assaporare, fiutare... ecc.

Quindi una volta individuato il canale di accesso, utilizzeremo i predicati verbali corrispondenti e tutto quello che è ad essi collegato. In seguito utilizzeremo il secondo canale, quello meno frequente, in modo da seguire una strategia.

E' come se volessimo entrare in una casa: prima è necessaria una chiave per aprire la porta (canale di accesso), poi è necessario aprire la porta (secondo canale) e infine è possibile accedere al suo interno (terzo canale o meno usato). Il vero scopo di un bravo

comunicatore è giungere ad usare il canale che viene usato più raramente, ma ciò non è possibile se non viene eseguita la giusta procedura come sopra descritta.

Generalmente nelle relazioni si usa il canale minore solo quando si è emotivamente coinvolti con l'interlocutore. Quindi se si riesce ad interagire con questo particolare canale si coinvolge emotivamente il proprio interlocutore andando ben oltre la semplice empatia.

Vi sono altri metodi per creare empatia con una persona, come ad esempio il rispecchiamento ed il ricalco.

Il rispecchiamento consiste nel far sentire una persona come se fosse davanti ad uno specchio. Si rispecchia infatti la sua fisiologia e il suo tono di voce. In altre parole bisogna assumere una postura speculare alla sua; il nostro interlocutore si sentirà inconsciamente accettato perché penserà di trovarsi di fronte ad uno come lui.

Naturalmente rispecchiare non significa scimmiettare: se il nostro interlocutore agita nervosamente un piede, noi possiamo agitare la mano allo stesso ritmo. Se il soggetto cambia postura, lo seguiremo ma non immediatamente, aspetteremo per esempio che finisca di parlare.

Rispecchiare significa che se chi ho di fronte alza il braccio destro, io devo alzare il braccio sinistro: come se lui fosse di fronte ad uno specchio. Se il rispecchiamento è ben fatto dopo un po' sarà lui che seguirà la nostra postura.

Il ricalco è simile, ma non del tutto, serve a sintonizzarsi con i processi interni del nostro interlocutore ed a comprendere il suo stato d'animo.

Il ricalco consiste nell'assumere le sue posture e posizioni esattamente allo stesso modo per ricreare dentro noi stessi le identiche tensioni muscolari e di conseguenza le stesse sensazioni del nostro interlocutore.

Le basi del ricalco sono: riconosco il tuo stato, ti comprendo, ti

accetto e ti apprezzo. Il nostro interlocutore si sentirà accettato e compreso e accetterà il nostro aiuto.

E' impossibile infatti comprendere quello che ha dentro una persona che è seduta sulla punta di una sedia, tutta protesa in avanti con i muscoli tesi, se noi ce ne stiamo comodamente sdraiati sulla poltrona!

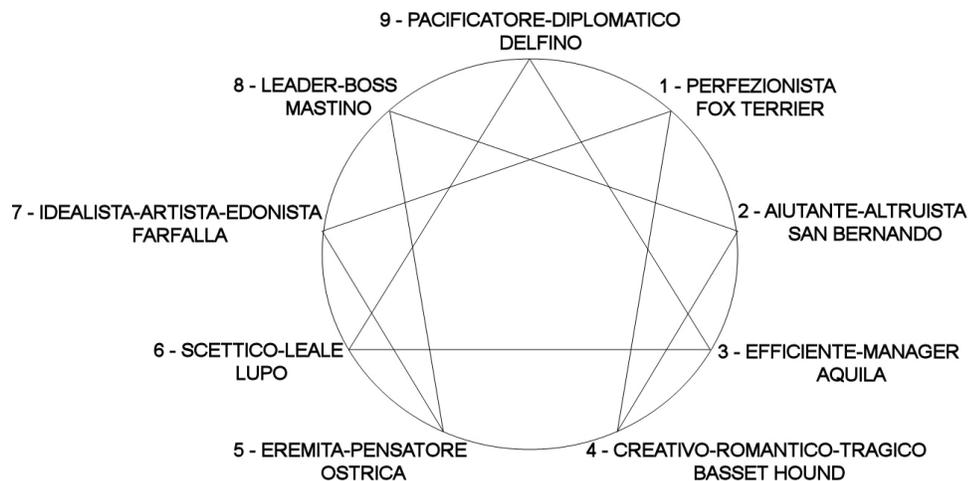
Vediamo ora le modalità comunicative in base ai differenti canali rappresentazionali.

Il visivo ha una modalità comunicativa "indicatoria". Egli tiene spesso il dito puntato, impartendo indicazioni precise che a volte possono anche sembrare perentorie o accusatorie. Anche il suo tono di voce infatti è alto e a volte può apparire aggressivo. E' una persona molto attiva. Fra le personalità descritte dall'enneagramma troviamo questa tipologia comunicativa nei tipi: uno Perfezionista, sei scettico, sette artista.

L'uditivo ha una modalità comunicativa "superlogica". Egli infatti analizza, ragiona, usa molti perché cercando una logica che soddisfi se stesso e gli altri. I movimenti delle sue mani possono essere circolari con micro-movimenti delle dita, più ampi se è un tipo più caldo come l'otto- capo, più stretti se un tipo freddo e retorico come il sei- scettico. Il cinque- eremita che usa maggiormente la logica per dimostrare le sue conoscenze fa micromovimenti maggiori con le mani.

Il cenestesico ha una modalità comunicazionale "propiziatoria". Tende a tenere le mani aperte come a chiedere comprensione o aiuto. Ama il contatto fisico mentre parla. Se è espressivo tende a trasferire la propria emozionalità sull'altro, fa gesti molto ampi con il palmo delle mani rivolto verso l'alto tipico del tipo sette-artista. Se è empatico –riconfortante si interessa molto dell'emozionalità dell'altro e si modella su essa, cercando riconoscenza come il tipo due-altruista.

## *L'enneagramma e gli enneatipi*



I nove tipi sono il diplomatico, il manager, lo scettico che corrispondono rispettivamente al numero nove, tre, sei formando il triangolo equilatero. E a seguire il perfezionista o uno, l'altruista o due, il romantico o quattro, l'eremita o cinque, l'artista o sette, il capo o otto. Questi ultimi formano l'esagono irregolare.

I punti nove, tre, sei rappresentano anche i tre tipi di intelligenza: rispettivamente istintiva, emotiva, mentale. Corrispondono grosso modo alla tipologia di apprendimento e sviluppo, e anche a la strategia di soluzione dei problemi. L'enneagramma infatti si rifà al concetto che l'intelligenza umana si esprime attraverso tre mezzi fondamentali, il centro istintivo, il centro emotivo ed il centro mentale.

Il centro istintivo è quello maggiormente utilizzato dalla tipologia otto, capo; nove, diplomatico; uno perfezionista. Esso si occupa di garantire la sopravvivenza fisica e psicologica, viene utilizzato dai tipi otto nove ed uno per affrontare nel miglior modo le varie situazioni della vita. Nei tipi otto ,nove ,uno, predomina l'intelligenza viscerale, e l'intuizione passa attraverso il corpo. Il centro istintivo ha il suo corrispondente fisico nell'apparato digerente e nel plesso solare. Gli istintivi vengono anche definiti infatti "tipi di pancia".E' come se rispondessero alla domanda:" Qual è la mia collocazione rispetto all'ambiente?".

Il centro emotivo è il centro preferenziale per il due, altruista; tre, manager; quattro, romantico. Il centro emotivo è il luogo dell'emotività, dei desideri e dei rapporti sociali e personali. I tipi due , tre e quattro si interessano soprattutto al presente, al rapporto con gli altri, preoccupandosi di ciò che gli altri pensano di loro, e pensando di avere la soluzione giusta per ognuno. Le loro impressioni passano soprattutto attraverso le reazioni emotive. Il cuore ed il sistema circolatorio sono il centro del loro corpo; sono infatti anche definiti tipi di cuore. Rispondono alla domanda:" Con chi sono?" attraverso l'emozione.

Il centro mentale si occupa del ragionamento ma anche dell'immaginazione, è orientato al futuro come il tipo cinque, eremita; il tipo sei, scettico; il tipo sette, artista. Questi sono molto interessati al ragionamento, alla pianificazione, valutano bene i pro e i contro prima di agire. Sono tipi cerebrali o tipi di testa, percepiscono e valutano le situazioni attraverso il sistema nervoso. Il centro mentale immagazzina i valori e le certezze, e decide se accettare o rifiutare il cambiamento. Risponde alla domanda " Qual è il senso di questa situazione?"

Una personalità equilibrata in realtà utilizza ogni centro nel momento e nel modo più appropriato. Si parte dal centro mentale con cui si acquisiscono le informazioni necessarie, valutando le conseguenze di ogni azione; poi deve intervenire il centro emotivo in cui nasce il desiderio di conoscere ed evolversi, infine spetta al centro istintivo mettere in pratica le idee

attraverso le giuste azioni. Una personalità in fase di stress o schiava delle sue compulsioni non è in grado di utilizzare ogni centro ma utilizzerà soprattutto quello cui appartiene il suo tipo.



## ***L'enneagramma e gli enneatipi: descrizione sintetica e rapport***

### PERFEZIONISTA

Compulsione:	evitare l'ira
Passione:	ira ( repressa)
Virtù:	temperanza
Immagine di sé:	sono onesto e lavoratore

E' il classico bravo ragazzo, si ritiene perfetto nelle proprie credenze, ossia crede che i suoi valori rappresentano la perfezione a cui gli altri devono adeguarsi. Da bambino ha vissuto in un ambiente in cui vi era una vera e propria ossessione per le regole, ed è stato aspramente criticato tanto che in lui si è installato un giudice interiore che giudica appunto ogni sua azione non ritenendosi mai soddisfatto.

-è amante della perfezione, della logica e dei dettagli

-è ben organizzato e puntuale

-esercita un forte controllo sulle sue emozioni

-è critico e giudicante

### PER CREARE EMPATIA CON IL PERFEZIONISTA

-lasciategli esprimere le sue idee, evitate di fermarlo o criticarlo

-evitate l'aggressività

-accettate il suo sistema di regole

-siate estremamente logici e obiettivi

-siate puntuali -rispettate i suoi ideali di perfezione

-evitate di contraddirlo e giudicarlo

## ALTRUISTA

Compulsione:	non riconoscere i propri bisogni
Passione:	orgoglio
Virtù:	umiltà
Immagine di sé:	amo, aiuto

Per l'altruista sono molto importanti le relazioni con gli altri. E' importante l'opinione altrui ed ha un forte riferimento esterno, è estroverso. Pensa che per essere amato deve compiacere gli altri in modo da renderli "dipendenti". Pur di piacere tende a modificare la sua personalità per entrare in sintonia con chi gli interessa.

- sono ottimi ascoltatori
- hanno molte amicizie, elemento per loro fondamentale
- aiutano gli altri
- sono molto emozionali nelle relazioni

## PER CREARE EMPATIA CON UN ALTRUISTA

- dategli approvazione e fatelo sentire privilegiato
- fatelo sentire indispensabile
- siate amichevolmente decisi e direttivi nei suoi confronti
- ponetevi in maniera emozionale
- quando fanno qualcosa per voi, apprezzate e ringraziate

## MANAGER

Compulsione:	evitare il fallimento
Passione:	menzogna
Virtù:	verità
Immagine di sé:	ho successo

Il manager è il classico uomo-azienda, molto attivo e vuole essere lodato dalla società. Per lui la cosa più importante è il fare e il successo. Conta più apparire rispetto a ciò che si è realmente. Ha un forte riferimento esterno, la sua modalità è vedo e agisco. Ma tutto questo agire non gli permette di capire chi è veramente e qual è il suo scopo. A volte si mostra più produttivo di quanto lo è in realtà.

-orientato al successo

-cura molto la sua immagine (deve essere positiva e di successo)

-lavoratore instancabile

-se hanno un obiettivo agiscono senza pensarci troppo

## PER CREARE EMPATIA CON UN MANAGER

-Fatele sentire ammirato e pieno di successo

-Ponetevi in maniera efficiente e siate direttivi nelle azioni

-Evitate di ignorarlo o di evidenziare i suoi difetti

-Non chiamatelo perdente

## ROMANTICO

Compulsione:	evitare la banalità
Passione:	invidia
Virtù:	armonia e soddisfazione
Immagine di sé:	sono diverso e sono sensibile

Come per l'altruista, il romantico ama le relazioni sociali e le amicizie. Agisce solo in caso di necessità, per esempio se capisce che sta per perdere una determinata persona. Ha avuto delusioni dalle persone che aveva attorno e ha perso l'oggetto d'amore, quindi ha paura di perdere le persone che ama. Cerca la profondità contro la superficialità. Tende a fantasticare molto, cerca sempre "il meglio che non c'è".

-si focalizza su ciò che non ha nel presente, rimpiangendo ciò che avrebbe potuto avere

-tende a rendersi unico nello stile di vita, lavoro ecc..

-manifesta la sua creatività tramite qualche forma d'arte: musica, scrittura, a volte anche pittura

## PER CREARE EMPATIA CON UN ROMANTICO

-fatelo sentire unico e speciale

-aiutatelo a focalizzare i suoi obiettivi dandogli delle direttive di azione

-evitate di comportarvi in maniera superficiale

## EREMITA

Compulsione:	evitare il vuoto interiore
Passione:	avarizia
Virtù:	coinvolgimento
Immagine di se:	so, comprendo

L'eremita tende ad isolarsi dagli altri. E' un raccoglitore di informazioni ma non ama condividere. Ama la conoscenza anche esoterica. Quando è in solitudine pensa di essere nell'essenza, mentre soffre se sente invaso il suo spazio. Vive in un mondo mentale. La sua debolezza è non esprimere il potenziale derivato dal suo sapere. E' distaccato dalle emozioni.

- esperti detentori di conoscenze
- gelosi del loro spazio personale
- amanti delle informazioni e del sapere
- vivono con poco, pur potendosi permettere di più

## PER CREARE EMPATIA CON UN EREMITA

- mostratevi, se possibile, ricchi di conoscenza
- argomentate con logica e senza emotività
- non invadete i suoi spazi e non siate opprimenti nel cercalo
- non mettete in discussione le sue competenze
- mostratevi interessati alle sue idee

## SCETTICO

Compulsione:	evitare la devianza
Passione:	paura, dubbio
Virtù:	coraggio
Immagine di sé:	sono leale e faccio il mio dovere

Lo scettico vive nella paura e nel dubbio. Tende ad essere pessimista, pertanto analizza il pensiero altrui per anticipare i suoi comportamenti o proteggersi da eventuali fregature. Non ama essere coinvolto emotivamente, preferisce l'approccio razionale.

-ama tutte le situazioni sicure

-è fortemente indeciso

-ha un comportamento ambivalente e contraddittorio

-lealtà e fiducia sono elementi fondamentali nella sua vita

-può essere fobico o controfobico

## PER CREARE EMPATIA CON UNO SCETTICO

-mostratevi affidabili e rispettosi dell'autorità e delle regole

-siate logici e non emotivi

-assumete un atteggiamento positivo nei loro confronti

-mostrategli poche e semplici opzioni

-evitate di esercitare pressione al fine di ottenere qualcosa

## ARTISTA

Compulsione:	evitare la sofferenza
Passione:	ingordigia
Virtù:	temperanza
Immagine di sé:	sono ottimista, sono felice

L'artista ama il divertimento, la spensieratezza. E' iperattivo per non dover affrontare le sue sofferenze interiori. Ama la libertà e allontana le persone che potrebbero minacciarla. Ha molti interessi e progetti ma spesso non finisce ciò che ha iniziato anche perché trova sempre qualcos'altro di più nuovo e più eccitante, anche nei rapporti personali.

-energico, pieno di vita, ottimista, allegro

-ha diversi talenti

-iperattivo e sempre pronto a partire verso nuove iniziative

-carismatici e ottimi comunicatori

## PER CREARE EMPATIA CON UN ARTISTA

-Fatelo sentire libero e senza vincoli

-Sintonizzatevi sulla sua spensieratezza e allegria

-fategli esprimere il loro naturale carisma evitando giudizi e restrizioni

-non siate pressanti nel cercarlo

## CAPO

Compulsione:	evitare la debolezza
Passione:	lussuria
Virtù:	innocenza
Immagine di sé:	sono forte, sono giusto

Il capo ha subito un'ingiustizia da bambino o in un momento di fragilità, e crede che il mondo sia fatto di prevaricazioni. Pertanto da una parte tende al controllo di tutto e di tutti, dall'altra si schiera a difesa dei più deboli contro le ingiustizie. Vede se stesso come autorità e crede nella "sua" giustizia. Può avere forti manifestazioni di rabbia.

- ama la leadership e il controllo delle situazioni
- è abile nel persuadere le persone verso i suoi obiettivi
- se attaccato diventa aggressivo
- ama gli scontri diretti e la schiettezza
- tende ad essere vendicativo
- rispetta gli avversari forti e veri

## PER CREARE EMPATIA CON UN CAPO

- riconoscete la sua forza
- evitate di ignorare o sfidare la sua autorità
- non mostratevi indecisi o deboli

## DIPLOMATICO

Compulsione:	evitare i conflitti
Passione:	pigrizia
Virtù:	attività
Immagine di sé:	sto bene, sono accomodante

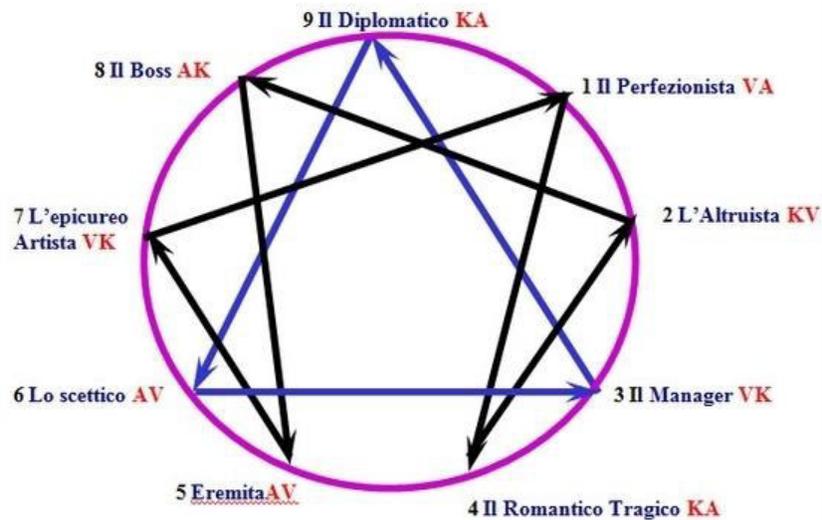
Per il diplomatico è importante la pace più di chi ha torto o ragione. E' una figura camaleontica perché si mimetizza bene con le altre dell'enneagramma, egli infatti si adatta agli altri per evitare ogni tipo di problema. Può essere poco responsabile perché non affronta i problemi pur di vivere in pace. Il suo valore è la pace universale.

- si adatta alle situazioni ed ai suoi interlocutori
- è estremamente gentile e disponibile
- è ottimista: "i problemi si risolvono da soli"
- conosce poco i suoi bisogni ed incorpora quelli delle persone vicine

## PER CREARE EMPATIA CON UN DIPLOMATICO

- se ve lo concede, pianificategli la giornata
- fatelo partecipare alle vostre attività
- ponetevi in maniera positiva e non soffermatevi sulle problematiche
- evitate di esercitare pressioni decisionali, si potrebbe chiudere
- evitate gli ambienti turbolenti in o in cui è costretto a prendere posizioni nette.

## *Gli enneatipi*



### **Il tipo uno - perfezionista**

I tipi uno sono stati bambini ripresi duramente e spesso e anche puniti, i quali hanno sviluppato per difesa un'ossessione a comportarsi bene.

Il tipo uno è colui che sa e pensa di fare sempre la cosa giusta al momento giusto e nel modo migliore possibile. E in effetti, il più delle volte si può contare sulla alta qualità del loro lavoro ed in generale dei loro risultati. Il perfezionista è il classico bravo bambino, che diventa un adulto puritano, con un preciso senso del dovere e della morale, di ciò che è giusto e ciò che è sbagliato.

I tipi uno sono molto controllati nella manifestazione dei loro sentimenti, reprimono la spontaneità in se stessi e anche negli altri, sono alla continua ricerca della perfezione, non comprendono e, men che meno, apprezzano coloro che non dimostrano di vivere applicando lo stesso valore, tendono infatti ad imporre la loro disciplina, il loro modo di vivere e di vedere le cose. Sono convinti di essere nel giusto e che tutti debbano cercare l'auto-miglioramento, restano delusi quando non trovano riscontro di ciò nel comportamento altrui.

I tipi uno sono convinti che la vita è difficile e che le comodità bisogna guadagnarsele a caro prezzo, mentre il piacere è all'ultimo posto nella scala dei valori. In genere i perfezionisti non sanno di negare a se stessi il piacere e di conseguenza anche agli altri. Essi infatti sono talmente assorbiti da ciò che devono fare, e da ciò che è giusto fare che non sentono e non conoscono neanche più i loro desideri. Fin da piccoli si sono abituati infatti a sostituire i loro desideri con le cose giuste da fare.

Forse perché ancora nelle loro orecchie echeggiano, se pur inconsapevolmente, i rimproveri e le dure critiche ricevute da bambini dai genitori. I perfezionisti hanno infatti in comune una infanzia difficile in cui spesso sono stati criticati da genitori molto esigenti e rigidi e mai soddisfatti.

Per cui a causa di una costante disapprovazione dentro di loro si è instaurato un giudice interiore che continuamente controlla le loro azioni spingendoli a dare il massimo e non essere mai abbastanza soddisfatti di sé.

Nel complesso i tipi uno hanno vissuto in un ambiente che ha richiesto loro un eccessivo impegno ed eccessive e precoci responsabilità senza peraltro averne mai un premio o una soddisfazione. Pertanto si è venuta ad accumulare in loro una rabbiosa ricerca della perfezione.

Anche per questo i tipi uno negano inconsapevolmente a se stessi la soddisfazione e il piacere, perché questo che per loro rappresenta la normalità.

I tipi uno inconsapevoli pertanto possono diventare

eccessivamente critici e severi, fino all'intolleranza e intransigenza, non conoscono compromessi; è tutto giusto o sbagliato, morale o immorale.

Si assumono le loro responsabilità ma allo stesso tempo non risparmiano agli altri il peso delle loro responsabilità criticandoli a loro volta.

In un quadro di patologie della personalità i tipi uno saranno fra quelli con un'ossessione per l'ordine e la pulizia e la perfezione stessa nel parlare, agire e comportarsi.

Mentre i tipi uno consapevoli possono diventare affettuosi e saggi, con un grande senso etico e della disciplina. Esaltano la ricerca della perfezione con serenità interiore e discernimento.

La compulsione dei tipi uno è evitare l'ira, sia la propria che quella degli altri. Infatti essi pensano che una chiara manifestazione di rabbia sia un segno di debolezza pertanto la evitano cercando di svolgere ogni compito con la massima perfezione.

Ma questa rabbia è quella accumulata negli anni per non essere mai stati premiati per i loro sforzi, e i tipi uno, visto che non la manifestano, questa rabbia, la rivolgono soprattutto verso se stessi. Tutto ciò può causare dei problemi fino allo sdoppiamento della personalità, patologico e non.

Infatti può accadere che alcuni tipi uno si comportino da critici e moralisti nel loro ambiente familiare o quotidiano e che poi manifestino una personalità opposta e trasgressiva in ambienti in cui si sentono protetti dall'anonimato.

Nelle relazioni cercano la stessa perfezione che cercano in ogni ambito della loro vita. Tendono ad idealizzare gli altri scontrandosi poi con la delusione della realtà. Mascherano i loro veri sentimenti anche per paura di essere respinti. Trattengono la rabbia e la delusione fino ed esprimere i sentimenti contrari.

Tutto ciò avviene in modo quasi sempre inconsapevole tanto che i perfezionisti non riconoscono i loro veri desideri, e si

possono trovare a volte ad esplodere in una rabbia incontrollata perché troppo spesso trattenuta.

Quindi in fase di stress e di disgregazione della personalità i tipi uno oltre a diventare intransigenti, intolleranti ed insensibili, acquistano anche le caratteristiche negative dei tipi quattro, o romantici.

Essi diventano anche malinconici, si sentono incompresi, non riescono più a controllare le emozioni negative e diventano tragici e depressi; continuano a tendere verso una perfezione che però sentono di non meritare, di non esserne degni, pertanto assumono un atteggiamento autodistruttivo e considerano la vita priva di scopo.

Al contrario quando i tipi uno riconoscono la loro compulsione e si trovano quindi in fase di consapevolezza o riposo, riescono a padroneggiarla. Ciò genera la manifestazione dei molti lati positivi di questo tipo quali la tolleranza verso se stessi e gli altri, l'alto rendimento nelle loro prestazioni, l'accettazione e la serenità nell'amare ed essere amati nonostante i difetti.

In fase di riposo, inoltre i tipi uno acquistano le qualità positive del sette quali l'allegria, l'obiettività, la libertà di scelta e la capacità di immaginazione, diventando anche più spensierati.

Nel rapporto di coppia il maggior desiderio dei tipi uno, inconfessato e inconfessabile e persino inconsapevole, a volte, è quello di essere amati nonostante la loro imperfezione.

Infatti se ricordiamo che nell'infanzia l'amore era il premio per essersi comportati bene, comprendiamo come per il tipo uno è difficile pensare di essere amato finché permangono in lui dei difetti.

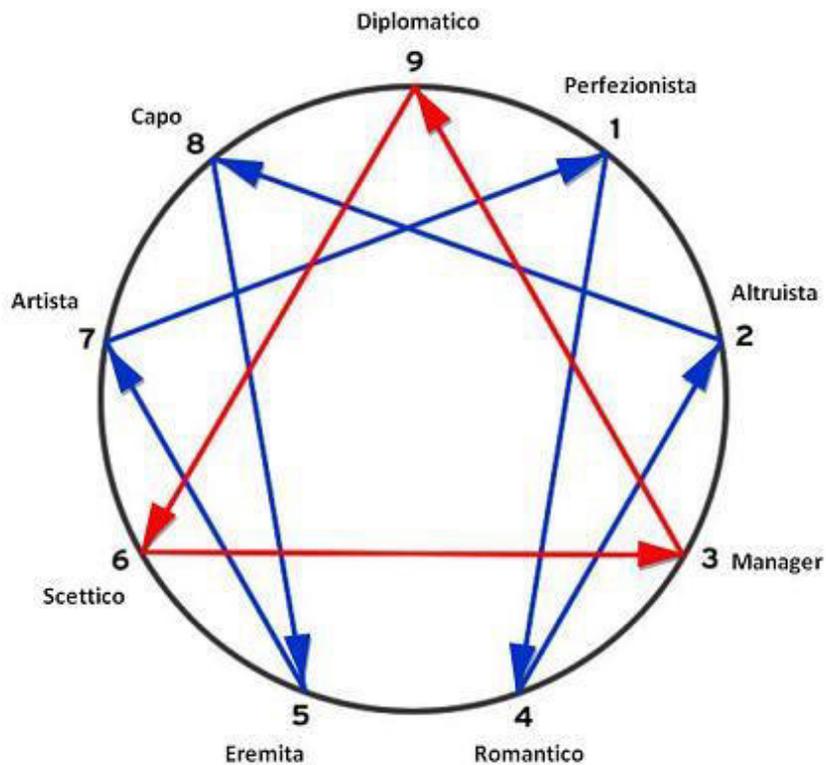
Pertanto in amore il tipo uno vive nella costante paura di sbagliare, di fare qualcosa di sgradito all'altro perdendo in tal modo il suo amore. Quindi vivono il rapporto in tensione costante, nel tentativo di nascondere eventuali difetti o mancanze, alla continua ed estenuante ricerca del rapporto perfetto.

Proiettano infatti anche sul compagno la stessa idea di perfezione, a causa della loro incapacità di accettare i difetti o le debolezze... Tutto ciò ovviamente porta l'accumulo di tensione e rabbia fino al limite in cui il tipo uno per difesa attacca, e quindi comincia a criticare anche aspramente il compagno e medita di lasciarlo per paura di essere lasciato.

La psicologia tradizionale definisce gli uno tendenti al comportamento compulsivo-ossessivo, ciò a causa del giudice interiore fortemente critico che incita ad un costante miglioramento dei propri standard di azione. In un percorso terapeutico-evolutivo è utile risalire al momento in cui il critico si è instaurato e procedere ad una ristrutturazione della situazione. Inoltre è necessario prendere consapevolezza della propria compulsione per liberarsene.

Il canale rappresentazionale del perfezionista è quello visivo in accesso e auditivo in elaborazione; la sua modalità comunicativa è logica indicatoria. Tende a dare ordini precisi, poi li spiega e li analizza sotto il profilo logico. Per creare empatia con un tipo uno è utile dimostrargli che si riconosce il valore della perfezione ed il tentativo di raggiungerla.

## Il tipo due - altruista



Il tipo due ama per essere amato. I tipi due hanno imparato sin da bambini ad accondiscendere ai desideri degli altri per assicurarsi un po' d'amore. Hanno un enorme bisogno d'amore, di protezione e di conferme, e per ottenerlo sono disposti a tutto, anche ad annullare se stessi.

Di fatto sono perfettamente in grado di riconoscere e soddisfare i desideri degli altri tanto quanto sono incapaci di riconoscere i propri desideri e soddisfarli.

Sono allegri, socievoli, sicuri di sé; se c'è da fare qualcosa o dare un aiuto sono i primi ad intervenire, diventano persino servizievoli a volte.

Pensano che solo se saranno approvati saranno amati, I tipi due preferiscono dare piuttosto che ricevere, anche i regali. Sono convinti di fare tutto con grande generosità.

Sono inconsapevoli spesso di aspettarsi in realtà qualcosa in cambio, qualcosa che per loro è molto più prezioso dell'aiuto che offrono generosamente. Essi si aspettano infatti in cambio l'amore, quell'amore che da piccoli si sono guadagnati diventando ciò che i genitori volevano che fossero.

Per i tipi due i rapporti e le relazioni sono di importanza fondamentale, sanno sempre comportarsi in modo da risultare piacevoli e in modo da ottenere l'approvazione altrui che per loro conta moltissimo.

Si trasformano con facilità e naturalezza in base a ciò che gli altri si aspettano da loro e giungono fino ad annullare totalmente se stessi pur di risultare graditi.

I due consapevoli ammettono di sentire di avere molte personalità fino al punto di non riconoscere più se stessi ed avere un vero problema di identità. E' come se si chiedessero: "chi sono io?" Ed anche: "se sono io sarò amato?".

Come accennato la loro infanzia è caratterizzata dal fatto che per ottenere l'amore dei genitori hanno imparato a compiacerli, trasformandosi e negando i propri desideri.

In altri casi i tipi due si sono fatti carico di genitori emotivamente fragili con i quali c'è stato in un certo senso uno scambio di ruoli.

In altri casi ancora hanno avuto genitori particolarmente critici verso i quali hanno cercato approvazione rendendosi gradevoli fino ad assumere un atteggiamento servizievole, reprimendo i propri desideri fino a negare se stessi.

La compulsione dei tipi due è quella di non riconoscere i propri bisogni che viene compensata dal riconoscere i bisogni altrui e non solo; i tipi due sono molto abili anche nel riconoscere e valorizzare le capacità e le doti anche nascoste degli altri ma non riescono a fare lo stesso con le proprie doti e capacità.

Sono estremamente sensibili, e orgogliosi anche perché sanno di essere in grado di aiutare gli altri. Nello stesso tempo pensano di essere indipendenti e di non avere mai bisogno d'aiuto, pertanto assumono una certa aria di superiorità.

In realtà i tipi due sono dipendenti dall'approvazione altrui, ne hanno così bisogno della approvazione e del riconoscimento dei loro meriti da parte degli altri che quando ciò non arriva possono diventare manipolativi e soffrire molto.

Sarebbe necessario riconoscere i propri bisogni anche esercitando l'umiltà, e mettendo da parte l'orgoglio. Imparare a chiedere aiuto e riconoscere che in fondo amano per essere amati.

I tipi due in fase di stress diventano ossessivi e manipolativi nel voler aiutare gli altri, colpevolizzandoli anche, se non si sentono riconosciuti e ricambiati nei loro sforzi.

Se lo stress continua la compulsione prende il sopravvento e i tipi due, sentendosi rifiutati accentuano il tentativo di rendere gli altri dipendenti, dal loro aiuto, dal loro appoggio, dai loro servizi ecc..., sempre al fine di ricevere la tanto agognata riconoscenza e considerazione.

In questa fase di stress assumono anche le caratteristiche negative del tipo otto, il capo, quindi allontanandosi molto dalla loro natura gentile, diventano prepotenti, irrosi, e vendicativi; a volte persino violenti.

Inoltre può accadere che si chiudano sulle loro posizioni rifiutando persino la collaborazione, l'aiuto e il supporto, cosa per loro inimmaginabile in condizioni di normalità.

In fase di riposo o di consapevolezza i tipi due riescono a controllare la loro compulsione ed imparano a riconoscere i propri bisogni e nel soddisfarli scoprono l'amore per se stessi. Ciò produce la conseguenza positiva di riuscire ad amare gli altri disinteressatamente, offrendo loro aiuto e supporto senza aspettarsi nulla in cambio.

In questa fase assumono le qualità positive dei tipi quattro, romantici, diventano persone disponibili, quali sono per natura, e disinteressate, si guardano dentro apprezzando se stessi, e finalmente riescono a fare a meno dell'approvazione altrui, pertanto imparano anche a dire no, e a fermarsi in solitudine, lontano dalla folla di amici e relazioni da cui dipendono.

Inoltre l'influenza positiva del quattro libera il lato creativo e artistico della loro personalità nonché l'interiorizzazione.

Nei rapporti affettivi e nelle relazioni i due tendono ad essere seduttivi, vogliono piacere a tutti i costi; ma cercano con cura l'oggetto della loro seduzione. I due infatti sono molto ricercati ed esigenti nella ricerca del partner o delle amicizie.

In ogni caso comunque cercano approvazione e si prodigano in ogni modo per ottenerla... Sanno di essere in grado di dare molto e ne sono orgogliosi, ma non sanno di aspettarsi anche molto in cambio.

E soprattutto non sanno di non essere in grado di ricevere, infatti la loro compulsione come ricordiamo è negare i propri bisogni, fino al punto che non sanno di averli, fino al punto che non sanno più chi sono e cosa vogliono veramente, tutti presi nell'estenuante impegno di essere come gli altri vorrebbero.

Tutto ciò genera nei tipi due, una grande frustrazione se pur inconsapevole, che come abbiamo detto può sfociare addirittura in rabbia, e negli amici genera da una parte l'abitudine a ricevere, senza bisogno di ringraziare, dall'altra genera un senso di debito nei confronti di tanta generosità da parte dei due.

Anche nei rapporti di coppia si genera lo stesso copione specie nella fase iniziale. Il due infatti da grande seduttore quale è vive il momento iniziale del rapporto con grande eccitazione che aumenta in modo proporzionale alla difficoltà di conquista del partner.

Anche per questo il due non disdegna i triangoli amorosi specie se il partner è una persona potente o di successo.

Ma il gioco di seduzione presuppone sempre che il due si adegui fino a trasformarsi in ciò che piace al partner, fino ad annullarsi per lui per poi non riconoscersi più. E' in questa fase che il due comincia a sentirsi stretto, a sentirsi dipendente e vuole scappare.

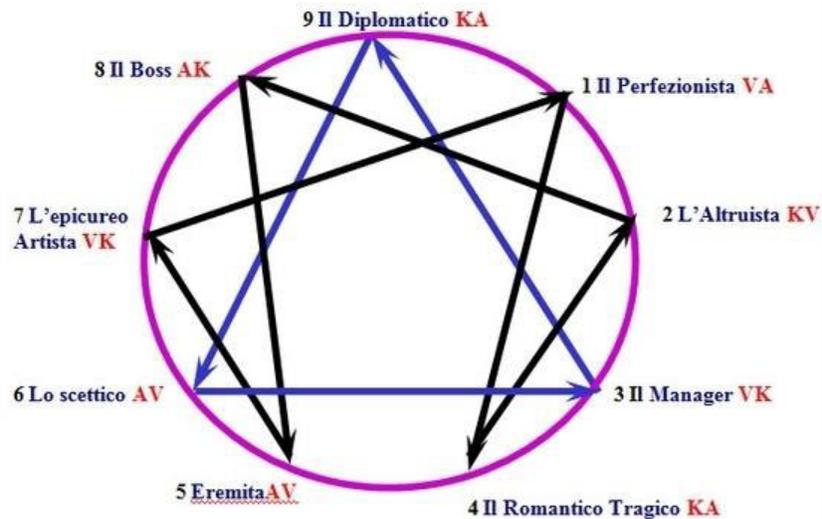
Pertanto, finita la fase iniziale, quando il rapporto diventa più profondo, i due entrano in crisi, da un lato perché temono che venga fuori la verità su loro stessi, quella verità fatta di molte personalità, senza che nessuna sia chiara ed autentica; dall'altro cominciano a sentirsi soffocati e bramano indipendenza, diventano irritabili, esigenti, e non soddisfano più i desideri del compagno.

I due evoluti invece si impegnano sinceramente per valorizzare l'altro e sostenerlo nei suoi intenti, senza dimenticare se stessi!

Il canale rappresentazionale d'accesso per l'altruista è il cenestesico, quello di elaborazione è il visivo; la sua modalità comunicativa è emozionale- riconfortante.

Si fa coinvolgere dalle emozioni e dalle situazioni altrui e poi agisce per aiutare. Per creare empatia con un altruista è necessario lasciarsi aiutare e ricordarsi di ringraziare e apprezzare. Il suo valore è l'altruismo.

## Il tipo tre - manager



Il tipo tre è stato un bambino apprezzato per i suoi successi. Il tipo tre ricorda che al ritorno a casa veniva interrogato sulla riuscita dei suoi compiti, mai sui suoi sentimenti. Pertanto il tipo tre confonde l'essere col fare e punta tutto sull'esterno e sul successo.

I tipi tre sono quindi persone molto efficienti ed organizzate, appaiono sicuri ed ambiziosi, sono intraprendenti e sempre entusiasti.

Sono estroversi ed apprezzano le lodi per il loro successo, sanno come fare per vincere, e nel caso qualche volta non eccellono, riescono a trasformare anche un insuccesso in un semplice incidente di percorso od in una nuova prospettiva dedicandosi subito ad un altro progetto.

E' comune fra i manager e i venditori ed i pubblicitari trovare molti tipi tre, ciò non significa che non vi possano essere anche molte casalinghe o impiegati fra essi.

In ogni caso per loro il valore si misura col successo, col

benessere, qualsiasi cosa fanno.

Il punto debole dei tre è il contatto con la loro interiorità, essi possono infatti sembrare superficiali, votati al benessere e all'ottimismo, purché tutto rimanga proiettato verso l'esterno... essi infatti non sanno e non vogliono fermarsi mai.

Non sanno e non vogliono guardarsi dentro... Anche per questo appaiono iperattivi, possono riempire le giornate fino al limite, e anche i week end sono organizzati ed orientati eccessivamente al fare.

I tre sembrano non conoscere la sofferenza e possono passare anche tutta la vita nell'ottimismo e nel fare, senza mai conoscersi veramente, senza mai guardarsi dentro.

Pur sembrando vanitosi, se ricevono un complimento, essi lo addebitano ad un loro risultato o ad un loro successo, mai alla loro persona. I tre si identificano totalmente con ciò che fanno. Pensano che i risultati delle loro azioni, o i loro prodotti, o le loro case, macchine ecc... parlino di loro e per loro..... dimostrando ciò che essi sono.

Anche per questo la compulsione dei tipi tre è evitare gli insuccessi. Pertanto scelgono con cura i loro obiettivi, che devono essere vincenti.

In caso contrario sono pronti comunque ad indossare la maschera del vincente, interpretando il ruolo più consono alla situazione; ciò che è più preoccupante è che i tre si identificano spesso così tanto col ruolo che interpretano da dimenticare il proprio io, dimenticando chi sono, perché in fondo non sanno chi sono a causa della loro resistenza a guardarsi dentro.

Infatti la passione dei tipi tre è la menzogna. Ma fra loro alcuni la considerano una dote necessaria e vincente quella di sapersi adattare ad ogni situazione e ruolo cambiando persino personalità.

Mentre i tipi tre consapevoli avvertono un certo disagio a riguardo e, non riescono a godere più del plauso ricevuto per il

loro successo, in quanto avvertono una certa falsità nel modo in cui lo hanno ottenuto e nel ruolo che hanno interpretato.

Pertanto manifesteranno una certa necessità a guardarsi dentro e a vivere in modo più autentico.

I tipi tre in fase di stress, dovuto per esempio ad un grave insuccesso, o ad un forte blocco tipo una grave malattia, possono assumere le caratteristiche negative dei tipi nove. Quindi diventano pigri per paura di fallire, di conseguenza non avendo più obiettivi da raggiungere si chiudono in se stessi, diventano diffidenti, invidiosi e persino astiosi.

In certi casi possono prendere delle cattive abitudini, comunque diventano inquieti ed incapaci di ascoltare i buoni consigli nei quali vedono solo invidia da parte degli altri; tutto ciò a causa del fatto che nel loro mondo non esiste la sconfitta o l'insuccesso.

I tipi tre in fase di riposo o consapevolezza prendono coscienza della loro compulsione ad evitare gli insuccessi e cercano di domarla anche con lo sforzo di guardarsi dentro; scoprono in questo caso la loro virtù che è l'onestà con se stessi e con gli altri.

Così facendo prendono contatto con le loro emozioni e anche se possono diventare per questo più vulnerabili, riescono infine a raggiungere risultati più importanti e duraturi.

Nei rapporti di coppia i tipi tre si impegnano al massimo per essere il partner perfetto.

Anche in questo caso ancora una volta l'amore per loro passa attraverso la bravura, la capacità di essere "applaudito" per saper fare il compagno perfetto. L'essere, o l'essere amato per ciò che è non è affatto preso in considerazione.

Pertanto il compagno tre si prodiga ad organizzare le serate perfette, i week end favolosi, gli anniversari eccetera, sostituendo anche in questo caso il fare il bravo con l'essere amato e amare.

Nei casi estremi l'interesse del tre per l'aspetto fisico e il prestigio sociale del compagno può sostituire del tutto l'aspetto affettivo.

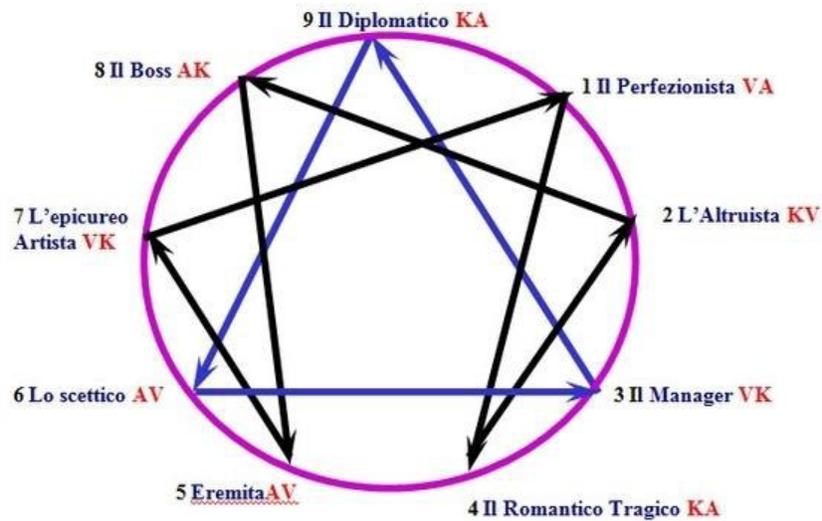
Nel caso in cui i tre si sofferma sui sentimenti può rimanere stupito e non sapere come gestirli. E' come se si chiedesse: " è giusto ciò che provo? O dovrei forse provare qualcosa d'altro?".

Mentre un tre evoluto riesce a comprendere gli altri e a tirare fuori il meglio di loro. Se si tratta di famiglia si prodiga per fornire loro tutti i mezzi materiali affinché essi realizzino le loro aspettative.

Il canale rappresentazionale del manager è il visivo in accesso ed il cenestesico in elaborazione, la sua modalità comunicativa è indicatoria- espressiva.

Decide velocemente cosa fare perché è visivo, poi cerca di coinvolgere emotivamente gli altri alla sua causa. Per creare empatia con un manager è utile pensare sempre positivo, anche perché il suo valore è il successo.

## Il tipo quattro, il romantico



Il tipo quattro, il romantico è un bambino che ha vissuto un abbandono.

Sia nel senso reale come la perdita di un genitore, o anche l'allontanamento di un genitore a causa di un divorzio; sia nel senso figurato nel caso in cui non si sia sentito amato dai genitori.

Tutto ciò ha causato un senso di perdita e di mancanza incolmabile, e di conseguenza determina una ricerca dell'amore ideale, impossibile e irraggiungibile.

Infatti il romantico è definito anche romantico tragico perché soffre del passato sognando un futuro ideale impossibile, incapace di apprezzare il presente e di vivere nel presente, il quale non può essere mai all'altezza delle sue enormi aspettative.

La depressione, la malinconia sono le caratteristiche preponderanti della personalità di tipo quattro. Ma anche l'anticonformismo, il desiderio di distinguersi, di mostrare la sua diversità.

Non di rado il romantico vive ai limiti della legalità o si avventura in situazioni ai limiti della legge, soddisfatto di dimostrare la sua diversità. Anche perché il quattro ha bisogno di emozioni forti per sentirsi vivo.

In altri casi si accontenta di mostrarsi diverso nelle scelte di vita quali l'abbigliamento, il lavoro, il modo di fare ecc. Infatti il romantico teme l'ordinarietà, la banalità, la quotidianità, da cui rifugge in ogni modo.

Una caratteristica principale del tipo quattro è quella di sentire in profondità, ossia sentire più intensamente ogni tipo di emozione.

Il tipo quattro è un idealista, esprime in modo molto intenso le sue emozioni sia di dolore che di gioia, non sempre la sua compagnia è piacevole, egli fantastica molto e agisce poco.

Fa fatica a prendere delle decisioni e passare all'azione, ha una grande sensibilità, anche estetica, infatti fra i romantici troviamo molti artisti.

Il tipo quattro pensa che solo un amore molto speciale potrà salvarlo, colmando la sua insaziabile fame d'amore, e per questo mette l'amore al primo posto nella sua vita, lasciando da parte anche il lavoro se necessario.

Ma quando questo amore arriva non è mai all'altezza delle aspettative. Vedremo un romantico sempre malinconicamente concentrato su ciò che gli manca piuttosto che su ciò che ha.

Lo stesso succede con tutto il resto: se ha il lavoro rimpiange il tempo, se non ha un lavoro rimpiange l'impegno, se ha un compagno cerca la solitudine, se è solo anela compagnia.

Spesso questo senso di sofferenza e perdita costante viene esasperata dai tipi quattro ai fini di attirare attenzione; quella attenzione-affetto che hanno perso da piccoli.

La verità è che i tipi quattro pensano di non meritare quell'amore che gli è stato negato, ed è questo il loro maggior dolore, inoltre essi si sentono colpevoli per aver perso quell'amore, infatti questo senso di inadeguatezza, se pur ben mascherato, accompagna tutti i loro rapporti.

La compulsione dei tipi quattro è evitare la banalità. I quattro inconsapevoli possono diventare moralisti, ossessivi, con un eccessivo senso di colpa. Inoltre in fase di stress, se per esempio perdono la persona amata, prendono le caratteristiche negative del tipo due; diventano perciò adulatori, depressi e manipolativi; cercano infatti l'amore fingendosi altruisti, ma in realtà accumulano rabbia.

In fase di consapevolezza sanno esprimere la loro creatività ed empatia, sanno aiutare con sincerità ed esprimere la loro profondità e spiritualità senza staccarsi dalla realtà.

Inoltre acquistano le qualità del tipo uno riuscendo a cogliere la bellezza della vita nel presente e lo straordinario nel quotidiano. Si concentrano sul positivo ed esprimono al meglio la loro creatività.

Nei rapporti personali i tipi quattro hanno bisogno di avere il massimo dell'attenzione e dell'apprezzamento, essi infatti sono pronti a indietreggiare al minimo dubbio.

A volte però può essere difficile stare accanto ai tipi quattro a causa dei loro frequenti cambi di umore e di comportamento, ed anche perché desiderano essere assecondati in tutti i loro desideri senza neanche chiedere espressamente o fare richieste specifiche; tutto questo per mettere alla prova l'interesse e la sollecitudine del compagno/a o anche dell'amico/a.

A causa di tutto questo il quattro rimane a volte deluso dalle persone più importanti per lui alimentando così la sua malinconia e depressione.

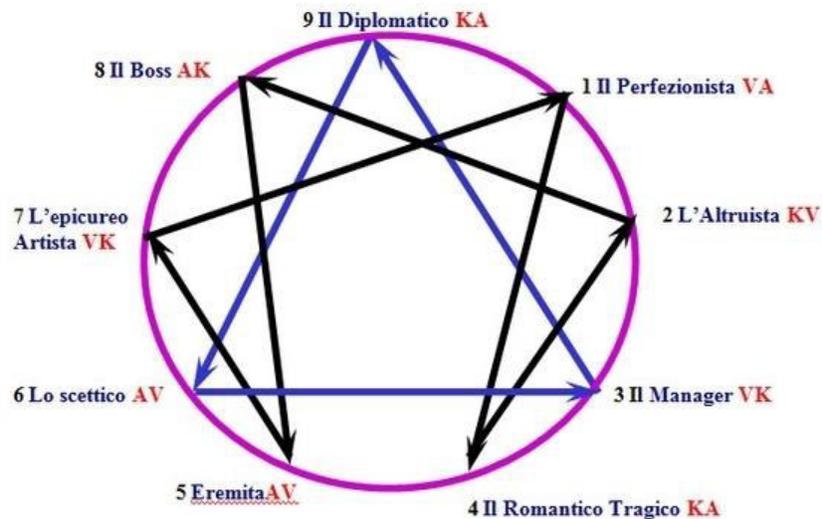
Se trovano amici o partner che hanno un alto grado di sensibilità allora i tipi quattro si rilassano diventando leali e generosi.

il canale rappresentazionale di accesso del romantico è il cenestesico, quello di elaborazione è quello uditivo; la sua modalità comunicativa è emozionale-espressiva: prova delle forti emozioni che proietta sugli altri, poi ci argomenta sopra, spesso con sofferenza.

Per creare empatia con un romantico è necessario comprendere e condividere la sua sofferenza esistenziale, il suo valore è l'amore sofferto.

E' utile valutare in quali occasioni ci si comporta da romantico, specialmente attivando il proprio osservatore interiore.

## Il cinque, l'osservatore



Il tipo cinque, l'osservatore od eremita è stato un bambino segnato da genitori poco affettivi o distratti, che non hanno provveduto sufficientemente alle sue esigenze.

Oppure all'opposto il bambino del tipo cinque ha avuto genitori invalidanti, soffocanti, od anche prepotenti.

Il tipo cinque considera il mondo esterno invadente e pericoloso, pertanto la strategia di difesa del tipo cinque è il distacco, dalle emozioni, ma anche, per quanto possibile dai contatti umani.

Ne deriva un atteggiamento proprio da osservatore, distaccato della realtà, introverso, autosufficiente ed intellettuale.

I tipi cinque dedicano il loro tempo, la loro vita alla conoscenza, al sapere, che come ben sappiamo non sempre coincide con la crescita interiore.

Infatti il pericolo per il tipo cinque è proprio l'eccessiva

intellettualizzazione ed astrazione con conseguente distacco dal mondo, dai sentimenti e dalla realtà, con una certa difficoltà a passare all'azione.

D'altra parte i tipi cinque sono persone indipendenti, in grado di ricoprire incarichi decisionali, perché grazie al loro distacco mantengono calma e lucidità in situazioni anche estremamente critiche.

Inoltre per lo stesso motivo sanno essere di supporto e di aiuto ai pochi prescelti con i quali intrattengono relazioni.

La passione dei tipi cinque è l'avarizia. Un'avarizia che essi prima di tutto rivolgono verso se stessi. I tipi cinque infatti hanno imparato a fare a meno di tutto sin bambini, riducendo alla sopravvivenza le loro esigenze...

Pertanto da grandi continueranno a privarsi di molte cose, pur potendosele permettere.

D'altra parte i tipi cinque sono avari anche nei confronti degli altri; avari anche nel dedicare tempo, nel condividere in generale. Per contro sono avidi nell'assicurarsi l'indipendenza soprattutto mentale e il loro spazio.

Mentre sono avari nel dispensare la loro vasta conoscenza, ancora una volta sono avidi di ricevere informazioni e conoscenze.

E' necessario comprendere che il tipo cinque si è fondamentalmente sentito incompreso da bambino e non riuscendo a soddisfare i suoi bisogni, nè attraverso richieste esplicite, nè attraverso la seduzione, vi ha infine rinunciato per sempre.

Ha pertanto imparato a vivere con poco e senza avere bisogno di nessuno, negando completamente i suoi bisogni.

Tutto questo ha ovviamente provocato un vuoto interiore ed una rassegnazione di fondo fino a farlo divenire un tipo di persona freddo.

Infatti la compulsione del tipo cinque è evitare il vuoto interiore; essi pensano di farlo soprattutto riempiendosi di sapere e conoscenze, spesso inaccessibili ai più.

Infatti troviamo molti tipi cinque a contatto con conoscenze esoteriche o spirituali segrete. Anche per questo il tipo cinque viene definito anche eremita.

Ma ciò che manca ai tipi cinque sono i rapporti umani, i coinvolgimenti emotivi. In fase di stress il tipo cinque acquista le caratteristiche negative del tipo sette, o epicureo.

Quindi agisce senza riflettere commettendo degli errori. Perde ancor di più il contatto con la realtà divenendo incapace di pianificare validi interventi o soluzioni.

A volte si dedica a piaceri e divertimenti eccessivi, soprattutto se si tiene conto della sua abitudine a condurre una vita spartana.

In fase di riposo o di consapevolezza i cinque assumono le caratteristiche positive del tipo otto, il capo. Prendono contatto con le loro emozioni ed i loro bisogni, diventano spontanei ed in grado di agire nel modo migliore.

Quindi diventano sicuri di sé e riescono ad esprimere praticamente ciò che di solito rimane pura teoria.

Nel rapporto di coppia il tipo cinque è diviso in due, il problema è la paura dei sentimenti da cui è abituato a tenersi lontano, per cui se è innamorato è diviso fra un'emozione forte e l'abitudine ad ignorarla.

Il problema dei tipi cinque è che la loro emotività nei confronti degli altri si manifesta meglio quando rivivono in solitudine un incontro piuttosto che durante l'incontro reale. Essi ammettono di sentirsi raggelati durante un incontro e di aver bisogno di stare da soli per elaborare le emozioni.

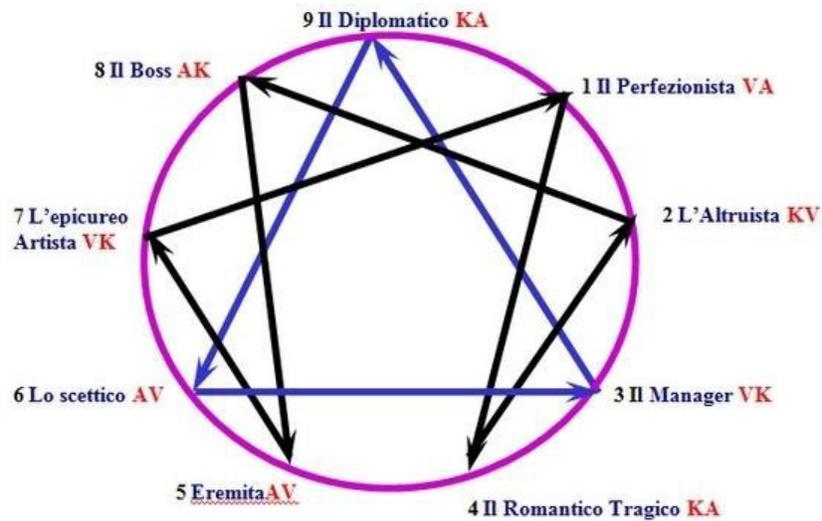
Da ciò deriva che i tipi cinque possono tenere in grande considerazione una persona senza che essa lo sappia, proprio a causa di questo "raggelamento" che blocca i cinque nel sentire e manifestare i propri sentimenti.

Inoltre i tipi cinque hanno un elevato bisogno di spazio per ritirarsi e di privacy anche nel rapporto di coppia, se tutto ciò non viene compreso da parte del partner, si creano non pochi problemi nella coppia, fino a rendere impossibile il rapporto.

Il canale rappresentazionale di accesso del tipo cinque è auditivo, quello di elaborazione è visivo; la sua modalità comunicativa è logica-indicativa: raccoglie informazioni e conoscenza e poi la utilizza per se.

Per creare empatia con un tipo cinque è necessario comprendere e rispettare la sua sete di conoscenza senza invadere la sua vita. Infatti la conoscenza è il suo valore. E' utile analizzare in quali occasioni ci si comporta da eremita.

## Il tipo sei, lo scettico leale



Il tipo sei, lo scettico leale, è stato un bambino che ha presto perso la fiducia nell'autorità, rappresentata ovviamente principalmente dai genitori.

I genitori dei tipi sei sono stati spesso genitori con problemi di dipendenza da alcol o droga, o mentalmente instabili, in ogni caso si è trattato sempre di genitori che hanno avuto un comportamento mutevole e imprevedibile.

I bambini sei hanno subito minacce, anche concrete, umiliazioni e punizioni spesso ingiuste sviluppando una sfiducia nella possibilità di essere protetti.

Pertanto in loro si è radicata l'idea che il mondo è pericoloso portandoli a sviluppare il dubbio e la paura e, di conseguenza, un atteggiamento vigile e attento all'umore e alle intenzioni dell'altro.

A causa di tutto questo i tipi sei da adulti hanno una grande sfiducia in se stessi ed anche verso gli altri in generale, ed una grande insicurezza di fondo che tenteranno di colmare cercando una forte figura protettiva od un'organizzazione di potere che funga da protezione, ( tipo il corpo di polizia, la chiesa ecc.); oppure al contrario si opporranno alla autorità a volte anche apertamente e in modo organizzato.

Nonostante ciò lo scettico mantiene caratteristiche positive quali la lealtà, l'affidabilità e la prudenza.

La sua debolezza è causata dalla mancanza di fiducia negli altri ed in se stessi, perciò è difficile da avvicinare; egli è preso dai dubbi sulle reali intenzioni dei suoi interlocutori.

La caratteristica psicologica dei tipi sei è infatti la paura. Paura dell'inganno, paura del cambiamento, del passato, del presente, del futuro; paura di tutto.

La paura rende i tipi sei insicuri ed esitanti, incapaci quasi di agire perché bloccati dai dubbi.

Anche per questo essi non amano fare nuove conoscenze ma hanno bisogno di proteggersi sotto l'ala di un'autorità od una istituzione affidabile che sia per loro sostegno e guida.

Hanno bisogno inoltre di conoscere bene il loro ruolo all'interno di tale istituzione, e sono ligi nel rispettare le regole e farle rispettare.

I tipi sei non riescono ad essere spontanei a causa di tutti i loro dubbi e paure e non credono nelle loro capacità, perciò sono estremamente cauti nell'agire e accumulano in tal modo un alto livello di ansia.

Immaginano sempre il peggio, tendono ad essere pessimisti, e per questo sono molto abili nello scoprire le possibili falle di un sistema, ma anche le soluzioni.

I tipi sei inconsapevoli quindi possono avere due diverse strutture paranoide. Vi sono i fobici e i controfobici.

I fobici sono impauriti, dubbiosi, si ritirano spaventati, sostituiscono l'azione col dubbio, l'analisi e la sfiducia.

Tale atteggiamento è rappresentato bene da un personaggio di Woody Allen, il quale tentenna, analizza, è carico d'ansia, non agisce.

Il controfobico invece pur avendo la stessa paura tenta di reagire con l'aggressività, a volte attaccando per primo. Altre volte invece si preoccupa prima di verificare le intenzioni dell'altro mettendolo alla prova con alcune strategie ben studiate in precedenza.

I tipi sei consapevoli invece, hanno una grande lealtà e senso di appartenenza e protezione verso il gruppo o comunque gli amici e familiari.

Sono dotati di un grande discernimento e sanno eroicamente schierarsi per la difesa dei più deboli contro ogni prevaricazione. Sono anche ricchi di immaginazione e altamente produttivi.

La compulsione dei tipi sei è evitare la devianza, per questo si preoccupano molto di osservare le regole essi stessi e di farle anche osservare agli altri; ed ancora per questo cercano l'appartenenza ad un gruppo o ad una organizzazione che li faccia sentire protetti.

In fase di stress i tipi sei acquistano le caratteristiche negative del tipo tre; compensano il loro complesso di inferiorità sentendosi superiori.

Diventano iperattivi nel tentativo di scaricare l'enorme accumulo di ansia, ma la loro attività spesso frenetica può condurli ad essere bugiardi ed offensivi. Se inoltre a tutto ciò si aggiunge la paura di essere ingannati possono arrivare a tradire tutti rinnegando la loro qualità principale che è la lealtà.

In fase di riposo o di integrazione della personalità i tipi sei acquistano le qualità positive del tipo nove, il diplomatico.

Si sentono sicuri, acquistano fiducia in se stessi e negli altri, pertanto imparano a godere della compagnia degli altri, vivono la

vita con più spensieratezza e imparano a gestire le proprie energie.

Nei rapporti personali i tipi sei cercano una persona in cui poter riporre la loro fiducia e con cui potersi alleare contro le insidie del mondo.

Sia in caso di amicizia che di rapporti amorosi i tipi sei mettono seriamente alla prova la persona in questione e solo quando hanno acquisito la piena fiducia allora diventano compagni generosi e leali.

I tipi sei considerano la coppia come una difesa contro le minacce del mondo e sono in grado di vivere rapporti molto lunghi sostenendo sempre fianco a fianco la persona amata.

Amano la ricerca e la conoscenza e hanno idee brillanti anche se poi non prendono iniziative e lasciano che siano gli altri a farlo.

Anche nel lavoro tendono a rimanere nella stessa azienda, lavorando fedelmente, meglio se i ruoli e le gerarchie sono ben definite.

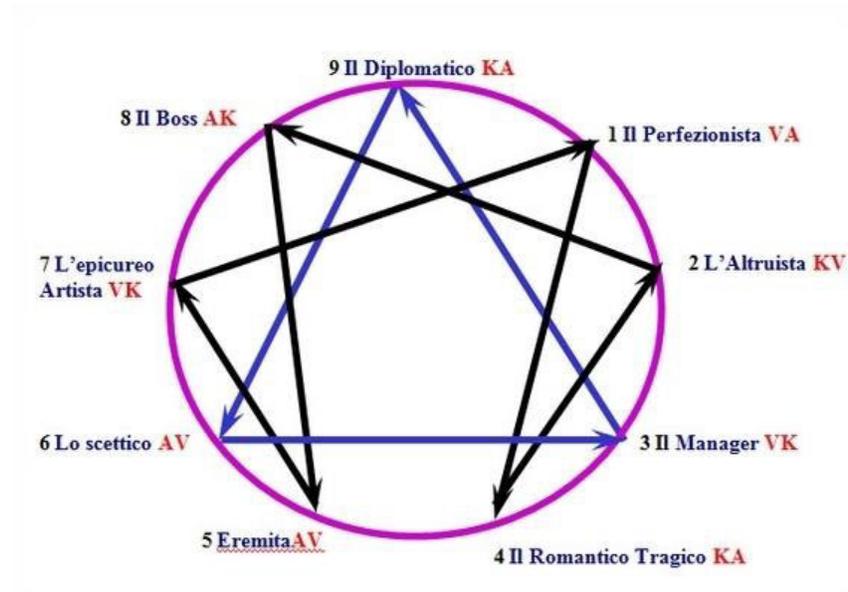
Il canale rappresentazionale di accesso del tipo sei è l'uditivo, quello di elaborazione è il visivo; la sua modalità comunicativa è logica-indicativa: raccoglie i dati scrupolosamente perché è molto diffidente e poi agisce.

Per creare empatia con un tipo sei è necessario riconoscere le sue capacità, fargli notare le sue qualità e i suoi risultati positivi guadagnandosi la sua fiducia.

Il suo valore è la fedeltà alle istituzioni da cui si sente protetto, diffida di tutto il resto.

E' utile analizzare in quali occasioni capita di comportarsi da scettico.

## Il tipo sette, l'artista



Il tipo sette, l'artista o l'epicureo, è appunto l'eterno fanciullo, colui che cerca di godere di ogni piacere della vita, dedito all'allegria e alla spensieratezza.

In realtà il tipo sette cerca il piacere per evitare il dolore, evitare di sentire o di ricordare.

Spesso il bambino del tipo sette ricorda un periodo di infanzia idilliaca che poi si è più o meno bruscamente interrotta.

A tutto ciò il tipo sette ha reagito rifugiandosi nell'immaginazione, nei progetti fantastici sul futuro, nel divertimento.

I tipi sette amano circondarsi di molte persone fra le quali sentirsi al centro dell'attenzione, cosa che peraltro gli riesce facile grazie alle loro doti naturali quali l'intelligenza, la percettività, la duttilità, l'eloquenza.

I sette infatti sanno essere simpatici, seduttivi, allegri, vedono sempre il lato migliore delle persone e delle situazioni. Se qualcosa non va si prodigano a risolverla non tanto per puro altruismo quanto piuttosto perché la vita ritorni a sorridere e l'allegria trionfi.

A volte possono apparire superficiali per la loro facilità al sorriso e al gioco, ed in realtà ciò che loro cercano, se pur inconsciamente è rifuggire il dolore.

Evitano di guardarsi dentro per paura di soffrire e si riempiono di mille fantasie pur di avere qualcosa che li distraiga da se stessi, dalla loro profondità.

I tipi sette hanno una grande stima di se stessi, si considerano persone di grandi capacità e qualità, sanno di essere in grado di eccellere in ogni campo ma sanno anche evitare di farlo pesare alle altre persone in loro compagnia.

Si rendono infatti simpatici e piacevoli, pieni di energia e di progetti interessanti per il futuro.

Essi inoltre rifuggono la normalità, sono attratti da ciò che è nuovo o straordinario, nutrono interesse anche per la magia e l'esoterismo.

Fanno mille progetti ma poi spesso non concludono nulla, hanno sempre un piano B, ed un Piano C, nel caso il piano A diventi noioso o li ponga di fronte a delle responsabilità.

Essi non gradiscono infatti alcuna limitazione o scadenza, non gradiscono subire l'autorità verso la quale mantengono un atteggiamento diplomatico.

Il vero problema per i tipi sette, come per i cinque ed i sei, è la paura, ma essi la rifuggono nascondendosi dietro l'abilità comunicativa e il fascino seduttivo.

I sette hanno paura di fallire e hanno paura della profondità ma sanno abilmente mascherare tutto ciò a se stessi e agli altri con i loro molteplici interessi e con le loro grandi capacità intellettive, immaginative, seduttive, comunicative.

La compulsione dei tipi sette è infatti evitare la sofferenza morale e fisica, pertanto cercano il piacere immediato sia guardando solo il lato positivo sia facendo mille piani per il futuro ed interessandosi a mille cose.

Cercano di evitare ogni tipo di conflitto mostrandosi allegri e chiacchieroni, e anche se sembrano appassionati in realtà sostituiscono il loro centro emotivo con quello mentale, cercando una soluzione razionale a qualunque cosa possa turbare la loro serenità.

Anche a causa della loro incapacità e riluttanza a guardarsi dentro. La passione dei tipi sette è l'ingordigia del piacere sia fisico che intellettuale, inteso come il tentativo di riempire un vuoto.

In fase di stress, in caso in cui il timore di sbagliare o di ricevere critiche cresce, il tipo sette assume le caratteristiche negative del tipo uno. Diventa intollerante, permaloso e critico verso chi non condivide il suo modo di pensare e agire. Perde l'ottimismo e diventa aggressivo, anche se riesce a portare a termine qualche progetto.

In fase di riposo o di integrazione della personalità il tipo sette acquista le caratteristiche positive del tipo cinque; diventa più costante e più calmo, si apparta un po' dai rapporti e dalle chiacchiere e prende contatto con la sua interiorità. Cerca di accettare la sofferenza come qualcosa che fa parte della vita e imparare ad accettare se stesso e il mondo così come è.

Un'altra forte caratteristica del tipo sette è il narcisismo, il quale se pur necessario ai fini dell'autostima, può diventare nel caso dei tipi sette patologico in quanto rappresenta una fuga da se stessi e dalle proprie insicurezze.

Il tipo sette infatti assume automaticamente e patologicamente la sua superiorità sugli altri mentre la verità è che si nasconde alla sofferenza di non sapere in realtà se vale veramente qualcosa e quanto è grande il suo valore.

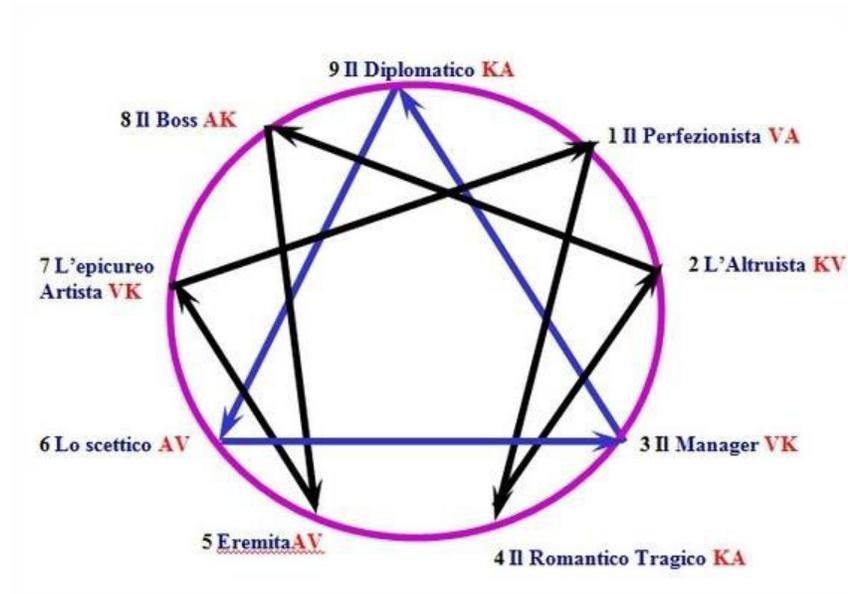
Nei rapporti di coppia e nelle amicizie i tipi sette tendono ad

idealizzare la persona amata, soffermandosi solo sulle qualità positive. Sono partner entusiasti, ricchi di idee e progetti stimolanti in cui sanno coinvolgere chi gli sta vicino.

Si entusiasmano facilmente perché scorgono subito la parte migliore di una persona e sono in grado di dedicargli grandi attenzioni, ma allo stesso tempo sono pronti a sparire senza alcun rimorso nel momento in cui la loro attenzione viene attratta da qualcun'altro o qualcos'altro.

Il tipo sette è visivo in accesso e cenestesico in elaborazione, la sua modalità comunicativa è indicatoria-espressiva; determina con decisione ciò che vuole fare e poi agisce con passionalità. Per creare empatia con tipo sette è utile condividere il desiderio di spensieratezza, divertimento, e pensieri positivi. Il suo valore è infatti il divertimento. E' utile riflettere osservando se stessi per scoprire se e in quali occasioni si assume un atteggiamento da artista-epicureo.

## Il tipo otto, il capo



Il tipo otto, o capo si distingue per avere una grande energia, una grande determinazione, una capacità di imporsi anche grazie ad un grande carisma.

Il tipo otto o capo è stato un bambino che ha sofferto per la sensazione di impotenza o di debolezza e l'ha risolta assumendo la determinazione e la forza per diventare quasi invincibile.

Gli otto parlano di un'infanzia combattiva in cui solo il forte era rispettato, per cui hanno sviluppato una forte sensibilità verso le intenzioni dell'altro al fine di proteggersi. Anche per questo i tipi otto tendono a vedersi come i protettori degli amici ma anche dei più deboli in generale, contro gli oppressori.

Infatti gli otto invece di essere spaventati dal conflitto quasi lo auspicano, sia per mettere alla prova la forza e la dignità dell'avversario sia per affermare la loro protezione verso i più

deboli e il loro forte senso di giustizia.

Il tipo otto è una persona passionale, protettiva ed intransigente; non conosce le mezze misure, o è tutto bianco o nero; o giusto o sbagliato.

L'otto, il capo, è un grande lavoratore che tende ad assumere il comando di ogni cosa che fa, tende a controllare esercitando il potere su ogni attività in cui è coinvolto.

Il capo ha un forte senso etico e della verità e giustizia e se pur si schiera sempre coi più deboli rischia spesso di diventare intollerante ed irremovibile sulle sue opinioni.

Un'altra caratteristica del tipo otto è l'aggressività e la vendetta che utilizza con l'intenzione di raddrizzare ciò che non si conforma al suo senso di equità e giustizia.

Inoltre il capo esplode in forti manifestazioni di rabbia, per fortuna brevi, e si rende conto solo in seguito di aver esagerato. Predilige gli scontri a viso aperto e rispetta gli avversari che dimostrano lealtà e forza, ma pretende che siano imparite pene commisurate all'errore.

Ciò che contraddistingue maggiormente l'atteggiamento del capo è l'eccesso, in ogni cosa che fa, nel lavoro come nel divertimento.

Inoltre per il tipo otto è fondamentale non mostrare alcuna debolezza, cosa che fa così bene da considerarsi infine realmente forte, negando a se stesso una certa fragilità interiore e una certa tenerezza che pur possiede.

Tutto ciò perché sin da bambino ha imparato la legge della sopravvivenza del più forte negando a se stesso le sue fragilità e i suoi bisogni, assumendo l'immagine della forza.

Se da adulto è costretto a chiedere aiuto lo fa con un tale imbarazzo da sembrare autoritario ed imperativo anche in questo caso.

Ha infatti difficoltà ad esprimere i suoi veri sentimenti; la compulsione del tipo otto è evitare ogni manifestazione di

debolezza; egli giunge a considerare l'emozionalità come un segno di debolezza.

Ma non riesce a controllare la sua ira, specialmente se i suoi piani non vanno a buon fine.

Il tipo otto inconsapevole diventa prepotente e insensibile. Il tipo otto consapevole diventa protettivo ed affettuoso e sa anche incoraggiare gli altri.

In fase di stress quando la compulsione prende il sopravvento e il tipo otto si sente debole acquista le caratteristiche negative del tipo cinque: perde la sua grande energia, si ritrae, e pensando a tutti i torti che ha inflitto, teme vendetta.

Può in alcuni casi vedere nemici ovunque o chiudersi in una depressione anche lunga, incapace di agire e di comunicare.

In fase di riposo o di integrazione della personalità l'otto diventa un buon "capo", coraggioso ma non aggressivo, e fiducioso.

Acquista le qualità positive del tipo due, pertanto si guarda dentro con maggiore disponibilità e comprensione, accettando di mostrare la sua tenerezza;

Diventa così più compassionevole anche con gli altri mostrando la propria vulnerabilità ma anche la propria dolcezza.

Nei rapporti personali il tipo otto ha qualche difficoltà a causa della sua tendenza al dominio e al controllo.

Tiene molto ad avere molte amicizie in un certo senso anche esclusive, infatti non tollera la presenza di eventuali rivali sia in amicizia che in amore; anche in questo manifesta il suo desiderio di avere tutto: tutta l'attenzione e considerazione e l'affetto.

Anche col partner manifesta lo stesso desiderio di controllo mentre fa fatica a raggiungere una vera intimità ed un grado sufficiente di fiducia che gli consenta di manifestare i suoi veri sentimenti.

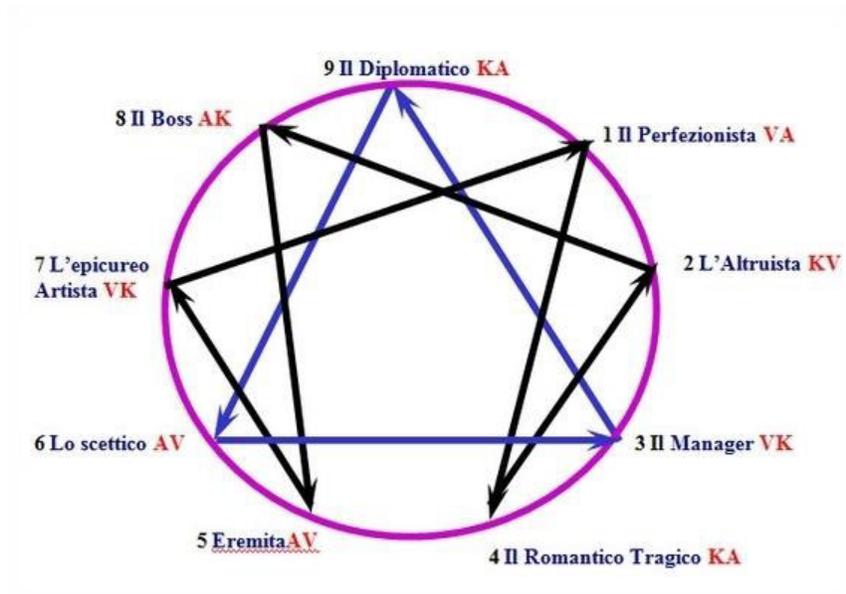
Il canale rappresentazionale del capo è auditivo in accesso e cenestesico in elaborazione, la sua modalità comunicazionale

è logico-propiziativa, usa la logica per costruirsi le situazioni di potere cui aspira e poi tende a vivere i rapporti emozionali con le persone che lo circondano.

Per creare empatia con un tipo otto è utile riconoscergli la posizione di potere e controllo e dargli delle responsabilità. Il valore è il potere ed il controllo.

E' utile analizzare in quali occasioni capita eventualmente di comportarsi come un tipo otto, capo.

## il tipo nove, il diplomatico.



Il tipo nove ha vissuto nell'infanzia in una famiglia in cui si è sentito trascurato. Il tipo nove, il diplomatico ricorda che la sua opinione ed i suoi bisogni non venivano mai ascoltati, a beneficio per esempio di altri componenti della famiglia.

La sua difesa, la sua soluzione è stata quella di "addormentarsi" a se stesso, rinunciando ai propri bisogni e aspirazioni per assumere quelli degli altri, autoescludendosi.

In alcuni casi i bambini del tipo nove, sono cresciuti senza crearsi mai alcuna opinione, ma semplicemente osservando ed accogliendo quelle degli altri.

Tutto questo ha causato nel tipo nove una certa incapacità ad agire unita ad una incapacità di stabilire delle priorità e di passare all'azione in modo intelligente ed organizzato.

Il tipo nove quindi da una parte rinuncia a se stesso, ai propri desideri, facendo propri quelli degli altri, perché non nutre nessuna speranza che i suoi vengano presi in considerazione.

Dall'altra parte non prende mai una decisione, tergiversa, prende tempo, accordandosi agli altri per non entrare in conflitto, pur non avendo deciso o capito cosa in realtà vogliono davvero.

In loro c'è una sorta di rabbia sorda e nascosta che si manifesta nella loro pigrizia, nel non prendere mai una posizione, mai una decisione precisa.

Ciò che vogliono evitare è il conflitto. Infatti il tipo nove è affabile, amichevole, conciliante.

Ama vivere una vita pacifica, ciò che conta per il nove è l'armonia, molto più del torto o ragione; egli non prende mai una posizione a favore di qualcuno perché sarebbe anche a discapito di qualcun'altro.

Tutto ciò lo conduce però a vivere una vita senza iniziativa, senza decisione, in una sorta di rassegnazione in cui non c'è possibilità di esprimersi, di mettersi alla prova e conoscere se stesso.

Il tipo nove, il diplomatico infatti, sa ciò che non vuole ma non conosce affatto ciò di cui ha veramente bisogno. Quindi spesso sostituisce i suoi veri bisogni con dei surrogati, che possono essere anche degli "anestetici" come il cibo, la TV, o anche vari hobby inutili.

Il rischio maggiore che corre il tipo nove è la depressione, egli preferisce non far nulla piuttosto che prendere una posizione o una decisione.

Questo naturalmente lo conduce ad una calma rassegnazione e stasi che lo porta alla depressione; a meno che qualcuno non intervenga dall'esterno a scuoterlo.

La compulsione del tipo nove è evitare ogni conflitto, per cui sono disposti anche a rinunciare ad ogni tipo di aspirazione ed a rifuggire da ogni novità; cosa che a lungo andare provoca un impoverimento anche interiore ed una eccessiva semplificazione

della sua vita.

Si trova spesso un nove concentrato sui dettagli, divagando, al solo scopo di evitare la vera discussione o il vero problema.

In fase di disgregazione della personalità o di stress i tipi nove assumono le caratteristiche negative del tipo sei. Diventano timorosi e si chiudono ancor di più, vedono minacce ovunque e sono terrorizzati anche dalla più piccola responsabilità.

In fase di integrazione della personalità il tipo nove diventa indipendente e guardandosi finalmente dentro comincia ad esprimere se stesso.

Pertanto acquista le caratteristiche positive del tipo tre diventando pratico e in grado di fare progetti e di portarli a termine.

Inoltre valorizza la sua innata propensione verso gli altri riuscendo ad essere solidale e anche di concreto aiuto, anche grazie alla capacità di occuparsi con successo di più cose contemporaneamente.

Nei rapporti interpersonali sono remissivi, e si impegnano più a prendere la posizione di qualcuno che a comprendere la propria.

Nelle relazioni esitano molto sia prima di impegnarsi che per interrompere un rapporto finito, perché prendere una decisione per loro è molto difficile.

Ma se trovano la persona giusta allora sanno sostenerla e celebrare i suoi successi, si identificano coi suoi desideri anche perché cercano la fusione totale con l'altra persona, raggiungendo così lo scopo della loro vita.

Il canale rappresentazionale del diplomatico è il cenestesico in accesso ed auditivo in elaborazione, la sua modalità comunicazionale è riconfortante-logica; si interessa dell'emozionalità degli altri e su questa si modella per poi elaborare in modo da evitare i conflitti.

Per creare empatia con un diplomatico è utile farlo partecipe di

ogni sentimento e condividere il suo desiderio di evitare i conflitti. il suo valore è la pace e l'armonia.

E' utili analizzare eventuali situazioni in cui ci si comporta da diplomatico.

## BIBLIOGRAFIA

- Frammenti di un insegnamento sconosciuto P. D. Ospensky
- Studi sull'enneagramma John Bennet
- L'enneagramma Helen palmer
- Corsi on line Erba sacra –Enneagramma Renata Cancellieri
- Enneagramma e PNL (internet) Vincenzo Fanelli
- Cosa è l'enneagramma (internet) Ass. italiana enneagramma