



Enneagramma

Uomini e caratteristiche comportamentali

L'Enneagramma potrebbe essere inteso come gioco. Non lo è.

E' un sistema di sviluppo umano, che può rispondere a molte domande: "Parchè mi comporto allo stesso modo?", "Perché ho così paura del giudizio degli altri?"

L'ansia mi crea dubbi e perdo la lucidità. "Che cos'è quest'emozione? I miei simili ne hanno un'altra? Perché i miei amici si arrabbiano mentre io mi deprimi?"

L'altra sera, parlandone a tavola davanti a un buon bicchiere di vino rosato, un mio conoscente affermava di essere stimolato dagli ostacoli. Quante volte le persone si pongono questi quesiti e, dopo averli "digeriti", li abbandonano nei mari del quotidiano!

L'Enneagramma strumento di tortura o soluzione?

Potremmo utilizzarlo per capire perché ci si comporta in un certo modo e, se usato correttamente, può aiutare a migliorare i propri rapporti con gli altri. Il termine Enneagramma deriva dal greco ennea = 9 e gramma = disegno, ed è un diagramma costituito da un triangolo equilatero intrecciato con un'altra figura a sei lati che toccano in nove punti il cerchio in cui sono iscritti. E' un simbolo universale, antichissimo, utilizzato per descrivere i processi della natura, per lo studio dei testi sacri, come sistema crittografico, ma anche come sunto dei meccanismi psicologici e modello per la comprensione degli stili caratteriali. Ogni punto in cui le figure iscritte toccano la circonferenza, costituisce una personalità o tipo psicologico. Delle sue origini non si sa nulla di certo; per lungo tempo è rimasto dottrina segreta e la sua trasmissione è stata sempre tramandata dai padri ai figli. 2500 anni fa ne vennero a conoscenza personalità imponenti come Zoroastro, Archimede e Pitagora. Fu introdotto in occidente, all'inizio del secolo scorso.



L'Enneagramma descrive nove tipi di personalità, per chiarezza chiamati, Enneatipi.

Sono schemi della mente "mentale" emozionale e del comportamento. Certamente ogni individuo li possiede tutti in differente misura. Nell'esempio che segue, categorizzo le varie figure con le relative caratteristiche. Vediamole.

L'UOMO RED

È un perfetto lavoratore onesto, rigoroso moralmente. E' fissato sulla *perfezione*; convoglia il suo modo di essere creando adesione negli altri; vorrebbe che tutto il mondo lo seguisse!!!

Quest'individuo nell'infanzia è stato aspramente criticato perchè non ha raggiunto ottimi risultati ed ha invece ricevuto un premio-affetto quando sono stati raggiunti gli standard qualitativi richiesti dall'ambiente circostante. La sua voce interiore gli sussurra critiche e giudizi costanti. Evita l'ira, la gestisce internamente, non la sfoga all'esterno (considera l'esternazione, un sinonimo di debolezza). Persona mai soddisfatta.

L'UOMO LOVE

Innamorato dell'amore e dell'amorevole sogno di aiutare i consimili. E' premuroso, aiuta il suo prossimo. E' molto orgoglioso. Crea relazioni per sentirsi indispensabile, utile.

E' portato a soddisfare le proprie esigenze indirettamente attraverso la vita di relazione, cosicché quanto più si sente indispensabile, tanto più è felice. Tende a soddisfare i bisogni altrui per non riconoscere i propri. In realtà si prodiga per ricevere amore; per integrarsi dovrebbe convincersi che l'amore si dona per un sincero senso di affezione e non per avere in cambio qualche cosa.

L'UOMO SOCIAL

Vanitoso, s'impegna e svolge bene i compiti che gli sono affidati, tende a primeggiare. Crea energia circolare perchè sia utile ai suoi scopi.

Si auto inganna: da piccolo ha ricevuto apprezzamenti per quello che faceva e non per quello che era e quindi l'amore per lui passa attraverso il successo. La sua etica è evitare il fallimento.

L'UOMO ORIGINAL

Sensibilità e originale.

Nell'infanzia ha vissuto la tragedia dell'abbandono. La sua logica lo porta a pensare che se fosse stato meno inadeguato e meno perdente, non sarebbe stato abbandonato, per cui nell'età adulta sente di essere meno degno degli altri che invece hanno ricevuto quell'affetto che a lui è stato sottratto.

"I sentimenti dolorosi sono ricercati attraverso l'attrazione per ciò che è irraggiungibile."

La sua invidia-passione per l'assenza di quell'amore che "gli altri hanno e che io non ho". Proprio per questo motivo manifestano rabbia che, il più delle volte, non potendo scaricare sull'oggetto da cui sono stati abbandonati, dirigono contro se stessi considerandosi indegni. La malinconia lo rende incapace di vivere nel presente.

L'UOMO SAPIENS

Erudito con svariate conoscenze, avido del sapere, è solito sviscerare la sua conoscenza, ma tende a non restituirla volentieri. Non condivide mai niente, ascolta ma è avaro delle proprie nozioni. Non apprezza il coinvolgimento emotivo. Non gli piace agire né farsi coinvolgere emotivamente. Nell'infanzia è stato troppo invaso dai familiari ed ha scelto la chiusura emotiva. L'avvilimento che cerca di evitare è il vuoto interiore. Deve capire che non è solo la conoscenza a essere importante ed evitare la solitudine per vivere i colori e le emozioni della vita.

L'UOMO REGULAR

Assolve sempre il proprio dovere, *costi quel che costi*. Evita ogni devianza rispettando le regole alle quali spesso aderisce in modo acritico; s'interfaccia sempre con un gruppo strutturato nel quale si sente al sicuro. Diffida dei rapporti perché teme di essere ingannato e manipolato. I dubbi derivano dalla sua infanzia di segreti e incertezze familiari che sfociano nella perdita della fiducia in se stesso. Spesso ha timore che dietro gli apprezzamenti nei suoi confronti vi sia una trappola. In lui il pensiero si sostituisce all'azione e agisce in maniera discontinua, e più si avvicina alla meta più l'ansia aumenta. Uomo pauroso, con carattere paranoide per la sospettosità nei confronti degli altri, per la difficoltà ad accettare le critiche, a evitare la colpa o il rimprovero e per il timore d'essere ingannato. Si sente sempre sotto il riflettore di giudizi, per cui sono spesso è ipervigile e diffidente, non riesce mai a rilassarsi e passa subito al contrattacco in caso di minaccia. Lui ha paura del lasciarsi andare, di non essere all'altezza delle situazioni, ha sfiducia nelle proprie capacità. Per integrarsi dovrebbe avere un atteggiamento riformatore e sentirsi sicuro anche senza rimanere troppo attaccato alle regole.

L'UOMO OPTIMIST

L'ottimismo, l'allegria e felicità sono le sue prerogative. Le novità non lo colmano mai. La fame d'incontri e

di nuove situazioni è alla base della sua esistenza. E' alla continua ricerca di cose senza mai approfondire e soffermarsi; se incontra una situazione impegnativa che richieda un maggior impegno, la abbandona per evitare la sofferenza. Edonista nel DNA, ricerca il piacere ad ogni costo. Spesso affronta, in qualità di esperto, argomenti di cui non ha conoscenza approfondita e può ingannare se stesso credendo di sapere ciò che realmente non sa. Infanzia difficile, rifugiandosi nell'illimitata possibilità della fantasia tende a conservare il ricordo dei soli momenti piacevoli, rimuovendo quelli spiacevoli. E' sempre in movimento per paura di rimanere bloccato, teme che il fermarsi lo porti a prendere contatto con il centro di se stesso che tenta di fuggire per timore della sofferenza.

L'UOMO ENERGY

La giustizia è la sua forza, la lussuria è la sua estrema passione. Ma in senso lato può essere intesa come la passione per l'eccesso: la droga, l'alta velocità, gli piace la trasgressione, non porsi limiti, condurre una "vita spericolata". Evita la debolezza, cerca in ogni situazione di assumere il potere e di controllarla. Vive la realtà sulla base del controllo e della forza e va contro la mancanza di giustizia nel mondo. Vede se stesso come autorità e vuole essenzialmente il potere sugli altri. Alle regole costituite preferisce imporre le proprie; è battagliero e disprezza i codardi e la troppa indolenza. Nell'infanzia ha avuto dure imposizioni ed ha costruito una corazza per rispondere agli attacchi che subiva. La cosa più importante per lui è non mostrare all'esterno la sua fragilità interiore.

L'UOMO PEACE

Accomodate, evita conflitti ed è essenzialmente un costruttore di pace. Sovente la sua non violenza così radicale lo porta a evitare novità e decisioni e a una certa indolenza di carattere. Si muove all'azione solo quando qualcosa rende. Inquieto il suo presente. Per lui è importante la pace a prescindere da chi ha torto o ragione. La pigrizia, la tendenza alla passività e all'iperadattamento sono i suoi lati deboli. Infanzia caratterizzata dal fatto di essere stato ignorato o aspramente attaccato quando ha espresso le sue idee, di conseguenza gli manca il senso di se stesso, non si ama e non si accetta, ha dimenticato i suoi veri bisogni sostituendoli con dei surrogati tanto da lasciare sempre alla fine le cose importanti da fare.

L'UOMO PEACE - ENERGY - RED

Essi reagiscono in maniera immediata, spontanea e impulsiva e non filtrano con il cervello. Gli uomini di pancia reagiscono istintivamente. Il centro del corpo che li guida è l'apparato digerente e il plesso solare. L'orecchio e il naso sono i loro organi di senso più sviluppati. Tutto per loro gira intorno al potere. La vita è per loro un campo di battaglia. Spesso inconsciamente si occupano di potere e di giustizia. Esteriormente sono sicuri di sé e forti, mentre interiormente possono essere afflitti da dubbi morali su di sé.

L'UOMO LOVE - SOCIAL - ORIGINAL

Il cuore e i sistemi circolari sono il loro centro del corpo. In loro sono particolarmente sviluppati il tatto e il gusto. Tutto per loro gira intorno all'essere per gli altri. Risulta loro difficile rimanere soli con se stessi. Vedono la vita come un compito da svolgere. Si preoccupano del prestigio e dell'immagine. L'aspetto positivo di tutto ciò è che hanno un senso di responsabilità sviluppato. Tendono ad adeguarsi, a reclamare attenzione, a essere saccenti. Tendono a sopprimere la loro aggressività, nascondendosi dietro una facciata di bontà e di attività. Esteriormente sono sicuri di sé, allegri e armonici, interiormente però si sentono spesso vuoti, incapaci, tristi e vergognosi. Essi devono imparare soprattutto a fare del bene in una maniera che non è notata né premiata. Il loro compito di vita consiste nel trasformare in speranza tutto ciò che costantemente si aspettano.

L'UOMO SAPIENS - REGULAR - OPTIMIST

L'energia della testa è un'energia che si ritira dagli altri. Gli uomini di testa in ogni situazione per prima cosa fanno un passo indietro per riflettere. Sono guidati dal sistema nervoso centrale e il loro centro sono gli occhi. Vedono la vita come un enigma, un mistero. Hanno il senso dell'ordine e del dovere. Il loro atteggiamento di solito è impassibile e concreto. Sembrano avere poche esigenze e sanno lasciare spazio agli altri. All'esterno sono spesso chiari, convinti e capaci, interiormente però si sentono spesso isolati, confusi e privi di senso. Gli uomini e le donne di testa devono passare dal pensare al fare, e dall'isolamento alla comunità.