

ENNEAGRAMMA, strumento per una comunicazione stimolata e facilitata in ogni tipo di relazione

(di Stefania Catellono e Marzia Furlan per U.P.Aspic Roma 2018)

Noi siamo quello che facciamo più spesso (Aristotele)

Una frase di Aristotele che rimanda a molte considerazioni, nello specifico scelta in quanto rappresenta, il punto di partenza, ciò che facciamo più spesso, che va osservato e compreso in modo tale da poterci muovere verso una migliore conoscenza di noi stessi.

Concetto quanto mai vero, in quanto la sola cosa che abbiamo come strumento di indagine su noi stessi sono le nostre azioni e le nostre esperienze, dalle quali possiamo partire per comprendere meglio le motivazioni personali che ci inducono a muoverci con una modalità specifica nel mondo.

Partendo dall'osservazione dei comportamenti spesso coincidenti con azioni ripetitive, che di fatto danno origine al nostro carattere il quale inevitabilmente segnerà il nostro "destino", possiamo arrivare a comprendere, ed in alcuni casi addirittura scoprire, il significato che tutto ciò ha per ognuno di noi, il significato di quanto portiamo nel mondo. E scegliere comportamenti maggiormente funzionali alle varie situazioni.

Il processo che l'Enneagramma propone, si muove dalla presa di consapevolezza di ciò che facciamo più spesso, per scoprire i meccanismi che regolano i comportamenti, comprenderne il significato sottostante per ognuno diverso e che ci porta a muoverci nel mondo. Al fine naturalmente di poter scegliere di essere la versione migliore possibile di noi stessi per fronteggiare l'ambiente in cui siamo immersi, le relazioni, la professione.

L'Enneagramma utilizza un "dizionario" preciso, per il quale abbiamo inserito a fine articolo un "legenda" dedicato.

Cosa è l'Enneagramma

L'Enneagramma è una vera e propria mappa basata sull'osservazione dei comportamenti umani, è ritenuto da molti lo strumento attualmente più completo per comprendere le dinamiche relazionali e comportamentali dell'essere umano. Attraverso la scoperta delle motivazioni di fondo che muovono gli individui, porta ad identificare gli aspetti più significativi della personalità di ognuno, gli automatismi inconsci e i comportamenti ad essi legati per scoprire come dietro alla *Personalità*¹ esista la *Persona*² nella sua interezza. E' uno strumento di conoscenza, utile a

¹ Personalità - IO(EGO) o Personalità: indicano gli adattamenti esistenziali di ogni persona che hanno prevalentemente funzione Difensiva e di Distorsione rispetto alla vera Essenza/Anima di ogni persona, e che allontanano da ciò che in lui è autentico.

La personalità è la più o meno stabile e durevole organizzazione del carattere, del temperamento, dell'intelletto e del fisico di una persona: organizzazione che determina il suo adattamento totale all'ambiente. Il carattere denota il più o meno stabile e durevole sistema di comportamento cognitivo (volontà) della persona. Il temperamento il suo più o meno stabile e durevole sistema di comportamento affettivo (emozione); l'intelletto il suo più o meno stabile e durevole sistema di comportamento cognitivo (intelligenza); il fisico il suo più o meno stabile e durevole sistema di configurazione corporea e di dotazione neuroendocrina (H.J. Eysenk "The structure of human personality, Ed Psychology Revival 1953, pag.2).

comprendere profondamente, e, di conseguenza, a prevedere i comportamenti propri e altrui. La costruzione di questa mappa è avvenuta raccogliendo nel corso del tempo testimonianze, interviste mirate svolte da ricercatori per lo più psicologi/psicanalisti/psicoterapeuti volte ad osservare come ogni Tipo di personalità percepisce la realtà e si raffronta con essa.

Permette quindi la scoperta dei filtri con cui si legge l'ambiente, la consapevolezza del "filtro" consente di osservarlo ed eventualmente modificarlo per avvicinarsi ad una lettura più oggettiva della realtà. Uno degli effetti di questi svelamenti³ è una aumentata capacità comunicativa, stimolante e facilitata in ogni tipo di relazione.

L'Enneagramma va considerato come uno strumento dinamico, un possibile percorso in cui è indicata la via più comoda e congrua su cui muoversi per raggiungere un migliore stato personale. In poche parole, come spesso si dice, è una mappa non un territorio...

Si tratta di uno strumento potente e prezioso per la propria evoluzione interiore, che può avvicinare alla comprensione di sé predicendo utilmente le reazioni nostre, dei nostri compagni di vita e di lavoro nelle varie situazioni. E' un cammino che, se percorso con onestà intellettuale e fino in fondo, conduce ad una più completa e ampia visione del mondo.

Il principio su cui si basa è facilmente intuibile... Ogni Tipo di personalità ha una modalità, una *strategia adattiva*⁴ sviluppata nell'infanzia che dà origine ad una visione di cui si è fieri e con cui si identifica e che si inseguirà per tutta la vita cercando di esserne sempre coerenti ciò comporta un eccessivo vincolo dato da comportamenti automatici di tipo difensivo. La personalità "maschera" l'Essenza⁵ ed il *Significato* proprio di questa, che è il nucleo individuale per il quale ognuno di noi è unico e irripetibile, l'Essenza rischia di essere oscurata, nascosta, dimenticata e sopraffatta.

Minore è la consapevolezza della persona, più i comportamenti reattivi e difensivi hanno la meglio, allontanando l'individuo dalla realizzazione delle sue più alte potenzialità, e nel contempo dall'equilibrio e dalla presenza a se stesso. La Personalità ha la meglio sull'Essenza, e dirige in modo prevaricante il comportamento per soddisfare (con antiche strategie di difesa) bisogni di protezione spesso desueti e non utili al benessere attuale della persona costruendone nel contempo il *carattere*⁶.

Questo processo è regolato direttamente dalle varie funzioni del cervello, che, lasciato a sé, va ad utilizzare schemi conosciuti ed automatici, che a loro volta rafforzano il tipo di carattere che

² Persona - dall'etrusco maschera

³ Svelamenti - liberazione dagli schemi della Personalità per l'accesso all'Essenza.

⁴ Strategia adattiva – E' un insieme di atteggiamenti abituali e di conseguenti comportamenti che si utilizzano in automatico, e che generalmente vengono preferiti rispetto ad altri meno conosciuti. Strategia preferita che consiste *nel far di tutto per essere e per sentirsi... Quello che è specifico per il Tipo di appartenenza.*

⁵ Essenza - spontanea perfezione dell'essere umano. Il neonato è in perfetta armonia con il mondo. Il concetto di Sé/Essenza (per C.Jung il Sé è il vero nucleo dell'individuo) permette di comprendere come potremmo *Agire* se non si fosse in balia di compulsioni, bisogni, dipendenze e in generale aspetti nevrotici difensivi.

⁶ Carattere - *Il carattere denota il più o meno stabile e durevole sistema di comportamento cognitivo (volontà) della persona* (Eysenk, H.J. *The structure of human personality*, 1953).

Ogni persona subisce una cosiddetta Ferita Originale quando viene in contatto con il mondo, e supplisce alle carenze dell'ambiente (famiglia, circostanze ambientali etc.) mediante *compensazioni* per mantenere il più possibile un proprio benessere, dando così origine ad un *Carattere* proprio, a protezione dell'Essenza/Sé.

identifica nei *Tipi psicologici o Enneatipi*⁷ e nelle loro *varianti (ali frecce istinti)*⁸. Il cervello lavora per somiglianze, archivia dati semplificando e generalizzando il significato dei tantissimi segnali/informazioni che lo raggiungono. Perciò se un comportamento è stato efficace in una situazione, perché non replicarlo in modo automatico, senza dispendio di energie aggiuntive per un nuovo archivio?

Naturalmente il tutto non è così semplice come può apparire da questa breve descrizione. Ciò non di meno, molte teorie integrative a supporto spiegano e illustrano come, nonostante le differenze che ogni persona ha rispetto alle altre, solo identificando le motivazioni profonde individuali (spesso difficili ad scoprirsi e legate alla natura personale, al proprio DNA, all'ambiente e alle relazioni nell'infanzia) è possibile liberarsi da schemi protettivi desueti, abitudinari e di fatto invalidanti.

Nella sua limpida ed immediata complessità l'Enneagramma è quindi uno strumento molto potente, e come tutti gli strumenti potenti ed affilati deve esser "maneggiato" con cura in quanto potenzialmente pericoloso. Offrendo di fatto una chiave di lettura per i comportamenti, in cattive mani può rappresentare un banale strumento di previsione comportamentale delle persone. Allo stesso modo, essendo un affilato bisturi, permette operazioni di precisione a cuore aperto portando salute e nuova vita.

Il *simbolo*, una stella a nove punte collegate tra loro e inserita in un cerchio, rappresenta una mappa visiva delle nove Basi (indicate in modo neutro con numeri da 1 a 9) che riassumono le caratteristiche tipiche delle tipologie di personalità. La sua origine è antichissima, e veniva utilizzata per interpretare le leggi dell'Universo, comprendere la cosmologia e l'astronomia, la matematica, la filosofia, la chimica, l'arte e la musica.

L'attuale studio dell'Enneagramma è stato sviluppato in seguito alla sua introduzione in Europa a inizio novecento da George Gurdjeff e in America Centrale dal boliviano Oscar Ichazo con l'obiettivo di portare l'individuo mediante questo "strumento" ad una maggiore consapevolezza di sé e quindi alla sua crescita personale. Claudio Naranjo, medico psichiatra e musicista, collaboratore di Fritz Perls, ha poi strutturato questo strumento per un utilizzo sia in Psicoterapia (Gestaltica) che fondando il SAT Institute, scuola integrativa psico-spirituale per insegnanti molto nota e tuttora seguita in tutto il mondo.

In realtà l'Enneagramma è arrivato in Occidente ai tempi delle crociate. A quel tempo i cristiani crearono un parallelismo tra il significato delle 9 punte e i 7 peccati capitali. Ciò significa che in

⁷ Tipi psicologici o Enneatipi o Basi - I nove Tipi di personalità definiti a partire da nove 'trappole', 'passioni' o 'peccati mortali'. Ognuno dei nove Tipi di personalità comprende una classe che si estende tra poli estremi: "irredento" (immaturo, malsano) e "redento" (maturo, sano). Una persona irredenta è imprigionata in se stessa, e pensa che il suo punto di vista sia l'unico valido.

⁸ Varianti - *Ali* I punti che si trovano vicini al nostro Tipo sul cerchio dell'Enneagramma possono influenzare la Base, questi punti sono chiamati Ali del Tipo, l'influsso dell'Ala sta a compensazione della Base, risulta un appoggio, un sostegno - *Frecce* la teoria delle frecce prende in considerazione i vari momenti della vita, i momenti di particolare benessere e i momenti di forte stress. In questi momenti la nostra personalità subisce un cambiamento esteriore, i nostri comportamenti si modificano, e questa teoria ci aiuta a capire come. Viene denominata anche Teoria dell'integrazione e dalla disgregazione - *Istinti* detti anche sottotipi: ogni Base ha una preoccupazione predominante tra le tre aree in cui opera nella vita: *autoconservazione* - focus sulla sopravvivenza soddisfacente, *sessuale* - focus sull'ottenere soddisfazione attraverso le relazioni e i rapporti intimi, *sociale* - focus sull'ottenere soddisfazione nel rapportarsi al gruppo. Ogni Istinto si declina poi in tre ulteriori sottoaree...

pratica sono stati definiti 9 tipi Base di personalità, in origine collegate ai *sette peccati capitali* (superbia, invidia, ira, accidia, avarizia, ingordigia, lussuria), cui si sono aggiunte in tempi moderni menzogna/inganno/autoinganno/vanità e diffidenza/paura. Nella nomenclatura queste sono dette *passioni o vizi*⁹. Volendo riassumere in poche righe contenuti piuttosto complessi, si può dire che lo schema dell'Enneagramma individua 9 Basi, a loro volta suddivise in relazione a 3 *centri percettivi*¹⁰: mentale, emotivo e istintivo. Come esemplificato in precedenza, ogni Base contempla a sua volta tre varianti o *sottotipi* e ha uno sviluppo "verticale" in cui si evidenziano sia le degenerazioni che le evoluzioni rispetto a uno stato di consapevolezza "medio".

Il concetto di partenza è che, identificare un *peccato* per ogni Base (una chiara semplificazione quanto mai efficace!), aiuta a comprendere a quale *debolezza* (passione) ogni tipo di Base sia maggiormente soggetto. Ciascuno dei nove tipi base di personalità ha dunque un "vizio" di carattere, un'inclinazione che lo spinge a commettere più facilmente di altri il tipo di *peccato* assegnato per convenzione nello schema. Di seguito un breve riassunto;

Base 1	Ira
Base 2	Orgoglio
Base 3	Inganno-Autoinganno –Vanità
Base 4	Invidia
Base 5	Avarizia
Base 6	Paura
Base 7	Gola
Base 8	Lussuria
Base 9	Ignavia

Dallo schema di base, si scopre naturalmente che queste *passioni* danno origine a 9 timori fondamentali.

Di fatto questi movimenti di fondo hanno portato all'elaborazione di vere e proprie strategie di sopravvivenza... la cui funzione originaria di protezione reattiva al pericolo purtroppo nel tempo spesso si trasforma in un comportamento che la persona segue per tutta la vita, anche quando è ormai esaurita la funzione di protezione originaria e utile.

Le paure fondamentali dei 9 Enneatipi (spesso inconsapevoli, negate o agite compulsivamente) dettano i comportamenti automatici delle persone che (molto schematicamente e riduttivamente..)

- 1: evitano di sbagliare, tendono a essere perfetti in ogni cosa, temono il giudizio degli altri
- 2: evitano di riconoscere i propri bisogni, si pregiano di essere di grande aiuto agli altri e non ammettono di aver bisogno degli altri, temono la solitudine e di non ricevere apprezzamento
- 3: evitano l'insuccesso, si identificano con i successi che ottengono, temono di fallire
- 4: evitano l'ordinarietà, si ritengono sempre speciali, temono di perdere i propri

⁹ passioni o vizi - Il termine "*peccato*" viene inteso come la nostra separazione dal nostro prossimo e da noi stessi. I "peccati" sono inasprimenti del carattere che impediscono all'energia, all'amore di fluire liberamente e ne siamo responsabili.

¹⁰ centri percettivi – le 9 Basi si dividono in 3 gruppi con un differente filtro di lettura del mondo: Il Centro Mentale o Centro della Testa/Intelletto, il Centro Emotivo o Centro del Cuore/Emozione, il Centro Istintivo o Centro delle Viscere/Azione: uno di questi sarà predominante. I tre centri comprendono ciascuno tre Enneatipi. In ognuno degli Enneatipi appartenenti ad ogni centro può prevalere a sua volta l'Intelletto, l'Emozione o l'Istinto/Azione.

sentimenti/emozioni

5: evitano il vuoto, sempre intenti ad aumentare il loro bagaglio di conoscenze, fuggono la folla, ritenuta superficiale e ignorante

6: evitano la devianza, vedono la vita come ordinata da leggi, regole e norme, temono gli altri

7: evitano il dolore, amano il divertimento e non notano il dolore altrui, fuggono la noia e le responsabilità

8: evitano la vulnerabilità, si vantano di essere forti e amano litigare, temono di dover ubbidire e di non poter controllare il proprio destino

9: evitano il conflitto, non reggono le tensioni tra le persone e cercano la pace, temono il caos e le lotte con gli altri

I movimenti che le persone fanno durante la vita sono in linea di massima su una polarità "*cerco questa cosa...*" / "*evito questa cosa...*" (usualmente l'opposto di ciò che si cerca...). In questo modo le azioni restano senza una chiusura, come Gestalt aperte che provocano fatica e sofferenza, resistenza alla ricerca di trasformazione e al cambiamento desiderato.

In maniera più completa potremmo proporre uno schema (sempre molto semplificato) di ciò che condiziona la nostra "*libera scelta*" nella "*costruzione della vita che vogliamo*".

Tutti noi siamo infatti condizionati in modo inconsapevole da vari fattori...

ciò con cui ci identifichiamo e inseguiamo per tutta la vita, ciò che vogliamo essere e quando vi riusciamo ne siamo orgogliosi,

ciò che evitiamo di mostrare al mondo, e non ci piace mostrare agli altri,

il nostro "vizio" o "passione" cioè i nostri comportamenti abitudinari,

il " pensiero che ci guida, una *Trappola cognitiva*¹¹ in quanto rappresenta una grande risorsa ed insieme un limite,

il "meccanismo di difesa" che interviene quando (in automatico) vogliamo difenderci dalla sofferenza,

la nostra "*Virtù*"¹², aspetto positivo spesso sconosciuto della propria personalità,

l'apporto al mondo, il contributo personale al mondo esterno, il nostro modo di esser autentici

Può sembrare che la semplificazione proposta non permetta di riconoscere la "propria differenza", quanto rende ognuno unico e irripetibile! E non nascondo che al mio primo approccio con l'Enneagramma ho avuto insofferenza per le generalizzazioni, per le incongruenze che mi pareva di cogliere. Poi però, in modo naturale, tutto prendeva un significato familiare, fin troppo noto... e capitava che riconoscessi miei pattern negati o che avessi intuizioni su bisogni denunciati in modo molto chiaro da miei comportamenti ripetuti ma mai riconosciuti..

In realtà l'Enneagramma è uno strumento complesso, di cui la rappresentazione grafica, con i collegamenti che propone tra i punti sulla circonferenza, facilita la comprensione e permette l'identificazione di influenze di alcuni tipi di personalità su altri, incroci e spostamenti, potenziamenti e alleggerimenti di caratteristiche che danno un senso e una definizione sempre più fine della personalità della singola persona.

¹¹ Trappola cognitiva - Schemi Cognitivi che si ripetono e diventano trappole della mente.

¹² Virtù - Per ogni passione esiste una virtù correttiva specifica, "antidoto" per stimolare stati interiori contrari alla passione e *fissazione* dominante.

Il percorso di crescita personale realizzato seguendo il *percorso facilitato*¹³ indicato dal simbolo dell'Enneagramma completo delle linee all'interno del cerchio e che uniscono in modo apparentemente peculiare i numeri simbolo delle Basi di personalità, suggerisce di integrare mano a mano e in progressione specifica le qualità di tutti gli Enneatipi e invita a lasciar andare l'idea di "essere" un "tipo di personalità" in fissità, sempre coerente alle proprie caratteristiche compulsive che appartengono al carattere,. Ciò permette di diventare se stessi in modo completo, pulito e congruo rispetto al bisogno di fondo che è percepito a questo punto con chiarezza e di cui non si è più in balia.

Enneagramma e relazioni efficaci nel Counseling

Questo strumento aumenta in modo notevole l'efficacia nel lavoro di Counseling, ad iniziare dalla scoperta delle motivazioni di fondo che hanno portato ai comportamenti e alle scelte effettuate dai clienti. Considerare l'Enneagramma un *modello di processi*, permette poi al Counselor di accompagnare in modo efficace il cliente al soddisfacimento della domanda, scoprendo con lui i suoi bisogni nascosti (e spesso ostacolanti) e le corrispondenti qualità positive. Tutte queste saranno consapevolizzate e condivise, consentendo di giungere ad una situazione di maggiore equilibrio in cui si realizzano crescita personale e strutturazione efficace delle azioni per il cambiamento desiderato. Naturalmente riconoscere le "virtù", le qualità "elevate" dei 9 Enneatipi (ad esempio per il tipo 2 l'amore, per il tipo 8 la "forza") permette di valutare a fondo assieme al cliente l'eticità e l'ecologicità del suo obiettivo e pertanto il grado di raggiungibilità, in quanto la non congruità dell'obiettivo porta a boicottaggi sotterranei e grandi difficoltà nel mantenere nel tempo la rotta scelta forzosamente.

La modalità narrativa prescelta che è adottata nel lavoro con l'Enneagramma garantisce un processo di auto-riconoscimento senza che si sottoponga a test la persona, la quale, senza fretta, conosce a poco a poco lo strumento, e con confronti di gruppo/specchio e riscontri individuali si muove integrando informazioni che divengono conoscenza di sé e degli altri.

La bontà del lavoro che si sviluppa con l'Enneagramma si percepisce e facilita molte fasi del processo di Counseling, dalla scelta delle domande, dal modo in cui si pongono, garantendo una migliore accoglienza e maggiore facilitazione nella costruzione del "rapport" con il cliente, la scelta di azioni "facilitanti" per il cliente, sulla base delle linee ("freccie") e basi limitrofe ("ali"). Non ultima una maggiore consapevolezza di chi si è, nel rispetto delle strategie di difesa che la persona ha scelto per muoversi nel mondo.

Riassumendo, la persona che si avvicina all'Enneagramma ottiene pertanto:

- Conoscenza approfondita delle caratteristiche del proprio carattere e delle sue dinamiche personali
- Approfondimenti per migliorare le proprie competenze relazionali
- Relazioni personali più efficaci e nutrienti consapevoli e

¹³ Percorso facilitato - Poiché non è possibile raggiungere la capacità psicologica che manca in modo diretto, l'Enneagramma con le sue frecce di collegamento tra le basi indica il percorso di integrazione in sequenza che porta la Personalità a perdere la sua fissità. Se correttamente utilizzato, questo strumento indica in modo facilitato il percorso personale attraverso il quale integrare aspetti di sé con consapevolezze e quindi scelte sempre più libere da automatismi spesso non più funzionali.

- Agevolazione a comprendere meglio la propria realtà e le realtà altrui
- Scoperta dei filtri percettivi che in modo inconsapevole adotta per la lettura della realtà
- Facilitazione nella capacità di leggere più velocemente i segnali e i comportamenti dal mondo
- Costruzione di relazioni durature e ambienti di lavoro piacevoli, collaborativi e produttivi
- Migliore integrazione nei gruppi di lavoro
- maggiore efficacia in ambito professionale
- abilità nella gestione di un gruppo
- acquisizione dello strumento con conseguente arricchimento del proprio bagaglio culturale e professionale

Programma del corso Aspic Milano

Di seguito presentiamo il programma generale del Corso Teorico Esperienziale Annuale in Enneagramma per Counselor, Coach e Operatori del settore in programma quest'anno in Aspic Milano dal titolo "Enneagramma Uno strumento in più":

- Che cos'è l'Enneagramma : Cenni storici, origini, il simbolo
- I tre Centri
- Le nove dinamiche e origini familiari: il carattere
- I tratti delle Basi: Compulsioni, Passioni e Fissazioni
- Criteri, credenze, valori e comportamenti
- Teorie integrative – Ali - Freccie – Istinti ed altri
- Enneagramma ed Essenza
- Come Individuare gli Enneatipi: Domande e questionari / Sistemi rappresentazionali / Prossemica
- Stili comunicativi: come creare alleanza con l'altro
- Sviluppo specifico e devoluzione di ogni Base: qualità e limiti
- Crescita personale, riconoscimento sviluppo ed evoluzione del tipo: apprezzarne le qualità e capirne i limiti osservando dove viene indirizzata l'attenzione
- Esercizi pratici di applicazione dell'Enneagramma, tecniche di lavoro

BIBLIOGRAFIA SUGGERITA

Webb, K. (2009). *Enneagramma* , Ed. Armenia
 Helen Palmer, H. (1988). *L'Enneagramma , La geometria dell'anima* , Ed. Astrolabio
 Tenenbaum, Laugero , Cavè . (2006) *L'Enneagramma , Conoscenza e sviluppo personale* , Ed. Scientifiche Ma.Gi. srl
 Beesing , Nogosek , O'Leary. (1993). *L'Enneagramma , itinerario alla scoperta di sé* . Ed . San Paolo
 Tallon, Sikora. (2011). *Awareness to Action* – Ed. Econsultant
 Naranjo, C. (2003) . *Gli Enneatipi nella psicoterapia* . Ed. Astrolabio
 Naranjo, C. (1996) . *Carattere e Nevrosi* . Ed. Astrolabio
 Covey, S . (2005) . *The 7 Habits of Highly Effective People* . Ed. Franco Angeli