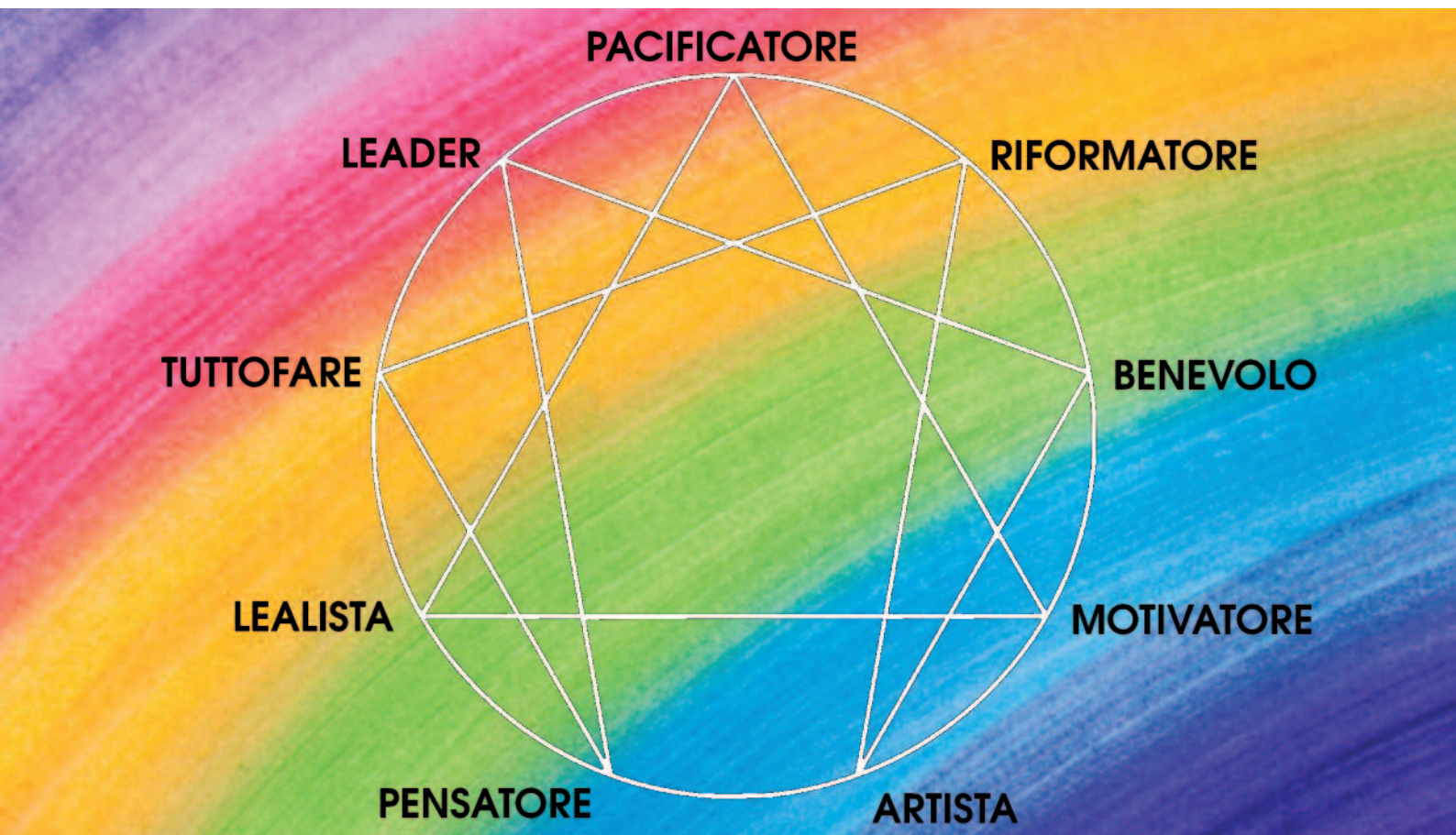


ConoScienza



Enneagramma

L'Enneagramma è una tecnica antichissima oggi riscoperta e apprezzata da teologi e psicologi, può essere un mezzo efficace per acquisire la necessaria capacità di autocritica in vista di un'armonica crescita psicologica e spirituale. Le radici dell'Enneagramma risalgono a più di 2000 anni fa, ma venne sviluppato ulteriormente sul finire del Medioevo da alcune confraternite sufi che arrivarono a Dio con la preghiera e la meditazione. L'Enneagramma è una dottrina che descrive 9 diversi caratteri con le loro caratteristiche positive da sviluppare e negative da armonizzare, in un percorso che

conduce alla maturità dell'anima. La parola deriva dal greco e significa **ennea 9, gramma punto**; è un diagramma circolare all'interno del quale è inscritto un triangolo equilatero e dove si intersecano diverse linee rette che evidenziano 9 punti d'incontro sulla circonferenza. Trattasi di una disciplina psicologica antichissima che prevede la possibilità di individuare 9 tipologie umane dette Basi ognuna delle quali presenta punti di forza e di debolezza.

I 9 punti detti Basi o tipi sono disposti nella circonferenza in modo equidistante e rappresentano le poten-

zialità che ogni tipo può manifestare a seconda del libero arbitrio. Ogni Base è influenzata dalle 2 basi adiacenti dette Ali che integrano le caratteristiche delle basi con cui si interconnettono e dalle Frecce che consentono di connettere un tipo a un altro punto, che può essere di stress o di regressione negativa oppure un punto di consolazione o di evoluzione che aiuta a sviluppare le qualità positive.

Ogni tipo ha determinate caratteristiche che ora vedremo in dettaglio. La genesi della propria Base ha origine dalla vita intrauterina e si sviluppa nei primi 2-3 anni di vita e termina al massimo intorno ai 5-6 anni; la nostra Base quindi è una scelta inevitabile dettata dalle circostanze che abbiamo vissuto da bambini. Non abbiamo nessuna responsabilità sul fatto di essere di una Base piuttosto che di un'altra.

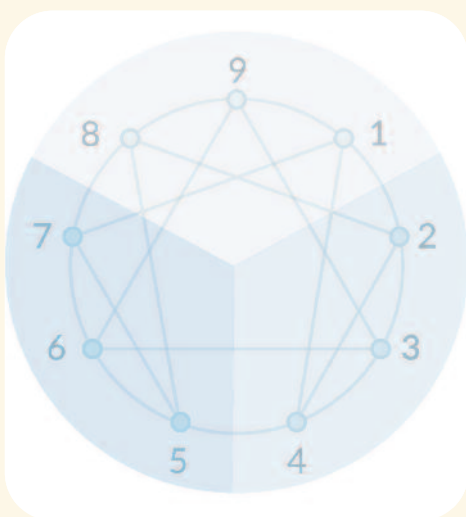
Essendo una tecnica antichissima, le definizioni dei vari tipi che troverete di seguito sono una mia personale interpretazione, che ritengo possa essere più comprensibile a chi si avvicina a questo metodo per la prima volta, ma non sono da intendersi in maniera assoluta.

Tipo1 il RIFORMATORE è un perfezionista che ha un forte senso di giustizia che spesso lo porta a essere impulsivo. Combatte sempre per una giusta causa e se non gli riesce manifesta ira.

Ha un amore esagerato per l'ordine e la pulizia; è corretto e sincero. Ha senso pratico, autocontrollo, serietà inflessibilità; emette critiche pungenti e giudizi; a volte è pedante e pignolo. Non sopporta l'imperfezione, il disordine, il ritardo, la spiritosaggine, la scorrettezza. Pensa di dover rendere tutto perfetto e di aver ragione.

Tipo 2 il BENEVOLO è una persona che adula chi lo gratifica e disprezza

Trattasi di una disciplina psicologica antichissima che prevede la possibilità di individuare 9 tipologie umane dette Basi, ognuna delle quali presenta punti di forza e punti di debolezza



chi è arrogante e lo rifiuta perché chi gli sta di fronte dev'essere orgoglioso di lui. Ha spirito di sacrificio e dedizione per gli altri. Si ritiene un benefattore e un altruista; è molto espansivo e tende a dare buoni consigli. Se non si sente gratificato diventa piagnucoloso e vittimista. Non sopporta chi non ha bisogno di lui ed è indipendente.

Tipo 3 il MOTIVATORE per lui la vanità è non avere vanità perché è molto concentrato sul bisogno di base della sicurezza intesa sia come sicurezza economica che come efficienza. È un tipo attraente, magnetico, accattivante, carismatico, gioviale, ottimista, esibizionista, produttivo, efficiente, iperattivo ma anche camaleontico, perché recita spesso di se stesso. Non sopporta l'inefficienza e il fallimento perché pensa di dover essere bravo ed efficiente in tutto quello che fa.

Tipo 4 l'ARTISTA sono persone teatrali ma sofisticate, raffinate e vanitose, con un celato senso di invidia verso gli altri. Si preoccupano molto della propria immagine e vestono in maniera stravagante o ricercata. Non sanno vivere nel presente, si rifugiano nel passato oppure sognano un futuro idealizzato. Queste persone amano l'insolito, l'eccentrico, l'eccezionale e si esprimono con l'arte in tutti i suoi campi come la poesia, la pittura, la scultura, la musica... ma possono anche essere ceramisti, fiorai o artigiani.

Tipo 5 il PENSATORE è un tipo introverso che parla poco, ma ascolta molto anche se in modo freddo e distaccato perché ha un carattere poco emotivo. Pensa molto, ricerca, inventa e si domanda "come funziona?"; è avido di sapere e ama il collezionismo per notare e studiare le differenze.

È tranquillo, affabile, cortese, gentile ma non ama la superficialità e tanto

meno mettersi in mostra o parlare in pubblico.

Tipo 6 il LEALISTA è una persona con un ferreo spirito di gruppo, ligio alle regole ma non si fida degli altri e questo suo atteggiamento spesso lo rende diffidente, timoroso, pessimista o sospettoso nei confronti degli altri. È provocatorio perché pensa di non potersi fidare di nessuno, a volte è anche estremista, amante del rischio e temerario ma agisce così per superare la paura che è alla base del suo essere. Non sopporta chi non segue le regole perché le regole gli danno sicurezza.

Tipo 7 il TUTTOFARE è un entusiasta della vita, ama il gioco e il divertimento, non vuole crescere (sindrome di Peter Pan), non ama le regole e vive di eccessi perché vuol godere la vita fino in fondo e desidera essere simpatico a tutti. È idealista e superficiale, per questo non sopporta il dolore e la sofferenza. Ama essere ascoltato piuttosto che ascoltare perché desidera sempre essere al centro della festa, è goloso.

Tipo 8 il LEADER ha un forte senso di giustizia, è autoritario e severo, talvolta anche aggressivo specialmente se non vengono rispettati i suoi ordini. Impone il suo potere sugli altri incutendo timore. È un provocatore che può arrivare a essere litigioso soprattutto perché non sopporta la debolezza, l'ingiustizia e l'ipocrisia. Pensa di dover essere cattivo perché la bontà è debolezza.

Tipo 9 il PACIFICATORE si tratta di persone semplici, calme, diplomatiche, amorevoli, dolci e piacevoli ma anche facilmente influenzabili che si lasciano trasportare dalla corrente per evitare il conflitto. Hanno poca stima di se stessi e cercano di andare d'accordo con tutti e di non dare fastidio a nessuno. Sono "costruttori di pace" nella propria interiorità e nel loro ambiente anche se questo atteggiamento pacifico a volte nasconde

La nostra Base è una scelta inevitabile dettata dalle circostanze che abbiamo vissuto da bambini. Non abbiamo alcuna responsabilità sul fatto di appartenere a una Base piuttosto che a un'altra



giamento pacifico a volte nasconde pigrizia e arrendevolezza.

Nell'ambito dell'Enneagramma i 9 tipi sono riuniti in gruppi secondo tre centri particolari: quello dell'istinto (centro di pancia), quello dell'emozione (centro di cuore) e quello del pensiero (centro di testa). Ciò significa che ogni Base reagisce agli stimoli esterni o interni privilegiando il pensiero, le emozioni, oppure l'istinto.

Centri di pancia (8,9,1) tipico dei caratteri che agiscono in maniera immediata, spontanea e impulsiva. Il centro del corpo che li guida è l'apparato digerente e il plesso solare. L'orecchio e il naso sono gli organi di senso più sviluppati. Sono persone di potere e spesso si occupano di giustizia. Esteriormente sembrano sicuri di sé, ma interiormente hanno spesso dubbi morali su se stessi. Queste persone riescono facilmente nelle pratiche di meditazione.

Centri di cuore (2,3,4) sono persone che amano le relazioni sociali e che amano andare incontro alle esigenze degli altri. Il centro del corpo è il cuore e la circolazione. Il tatto e il gusto sono i sensi più sviluppati. Per costoro tutto gira intorno all'essere per gli altri, curano l'immagine; per loro la vita è un compito da svolgere e per questo hanno un forte senso di responsabilità, ma hanno difficoltà a rimanere soli con se stessi. Esteriormente sono sicuri di sé, allegri e armoniosi, interiormente invece si sentono vuoti, incapaci, tristi e vergognosi. Amano le forme di preghiera comunitaria e hanno difficoltà a pregare da soli senza essere notati o premiati. Il loro approccio a Dio avviene attraverso esperienze di gruppo ed è legato alla speranza.

Centri di testa (5,6,7) sono persone cerebrali, che si ritirano dagli altri; nelle varie situazioni fanno un passo

indietro per riflettere. Il loro centro guida sono gli occhi e il sistema nervoso centrale. Vedono la vita come un mistero. Hanno il senso dell'ordine e del dovere. Il loro atteggiamento è impassibile e concreto e tendono a lasciare spazio agli altri. Esteriormente sono chiari, convinti e capaci, interiormente si sentono spesso isolati confusi e privi di senso. La loro vita di preghiera può sembrare arida, astratta e semplice adempimento di dovere, ma possono, seguendo il percorso dei pensieri lucidi, sviluppare sentimenti caldi; sono persone che hanno bisogno di capire con la mente per accogliere.

Il TEST per scoprire il nostro tipo

Il test è molto semplice, basta rispondere alle seguenti 9 domande; solo una è quella che corrisponde totalmente al vostro tipo (o Base). Se siete d'accordo al 100 per cento con la frase rispondete "sì" altrimenti dite "no" e proseguite con le domande:

1 – mi piace fare le cose per bene, con calma, una cosa alla volta. Le cose si fanno bene o non si fanno.

"sì" = Base 1

"no" = prosegui

2 – l'amore è una cosa meravigliosa. E io lo sento cosa va bene per colui o coloro che amo veramente.

"sì" = Base 2

"no" = prosegui

3 – amando la competizione, se sto facendo qualcosa di veramente importante, preferirei che la persona che amo, se non è competente, non sia vicino a me.

"sì" = Base 3

"no" = prosegui

4 – la mia infanzia è stata pessima. Se vi identificate in questa affermazione non appartenete a nessuna base.

5 – io cerco l'autentico e l'assoluto.

"sì" = Base 4

"no" = prosegui

I 9 tipi sono riuniti in gruppi secondo tre centri particolari: quello dell'istinto (centro di pancia), quello dell'emozione (centro di cuore) e quello del pensiero (centro di testa): ogni Base reagisce agli stimoli esterni o interni privilegiando il pensiero, le emozioni oppure l'istinto

FRANCESCA MASINI
Laureata in Scienze Olistiche
Riflessologa, operatrice
erboristica e appassionata
di Aromaterapia
francesca.masini@gmail.com

6 – se sto leggendo un libro che mi sta coinvolgendo veramente, preferisco terminarlo piuttosto che stare con gli altri.

"sì" = Base 5

"no" = prosegui

7 – di fronte ad un'improvvisa difficoltà ritengo che sia giusto valutare prima i rischi e poi le opportunità.

"sì" = Base 6

"no" = prosegui

8 – se desidero andare al cinema a vedere un film, ma sono solo, piove e dovrei uscire anche se sono tranquillo nel calduccio di casa mia, esco lo stesso.

"sì" = Base 7

"no" = prosegui

9 – provocando si tira fuori la verità. E dopo si sente il cuore in pace.

"sì" = Base 8

"no" = prosegui.

Se non vi riconoscete pienamente in nessuna di queste affermazioni o se avete molti casi d'incertezza appartenete alla Base 9. Se invece avete risposto "no" a una sola domanda probabilmente appartenete a quella Base.

Concludendo: questa antica tecnica può essere un modo divertente e simpatico di cominciare a capire chi siamo, quali sono i nostri pregi e i nostri difetti e di come possiamo migliorarci. Un modo per trovare un punto di partenza per iniziare un cammino di crescita personale oppure, per chi questo cammino l'ha già iniziato, un momento di riflessione e di verifica sul percorso già fatto.

Per chi volesse approfondire esistono libri, siti e, per i più pigri, anche filmati su Youtube che spiegano l'argomento con diverse sfumature.

Se vi avventurerete in questa ricerca, potrete trovare la sfumatura più adatta a voi, io vi ho esposto il mio modo di vedere l'Enneagramma ma questo non è l'unico modo.

Coraggio, mettetevi in ricerca!