

# 'Εννέα-NUOVE



Bollettino informativo dell'AIE (Associazione Italiana Enneagramma)

Anno VIII, N. 2 — Settembre 2006

Direttore: Germano Policante

website: [www.enneagrammaitalia.it](http://www.enneagrammaitalia.it)

## Cari "Εννέα-amici"

credo che la maggior parte di voi abbia da non molto tempo archiviato spensierate vacanze marine. Voglio quindi prolungare il delicato sapore salmastro, usando una metafora che riecheggia soffusi sciabordii d'onde e un delicato profumo di iodio.

Dato che lo spazio riservatomi è piuttosto limitato, vi invito subito a tuffarvi nel *mare magnum* dei possibili approfondimenti dell'enneagramma, da cui abbiamo selezionato alcune perle.

### "Intelligenza emotiva e fisica: l'enneagramma somatico"

Corso avanzato di enneagramma

con **Andrea Isaacs**

dal 3 al 5 Novembre 2006  
a San Cerbone (Lucca)

Per maggiori informazioni  
si rimanda all'ultima pagina

Dopo qualche bracciata incontriamo uno scoglio, che da una parte è difficile da affrontare e da superare in quanto tagliente, spigoloso e scivoloso e dall'altra, però, rappresenta una presa sicura, un approdo salvifico nelle tempeste del cuore. Questo scoglio è il perdono e Arnaldo Pangrazzi conclude il suo viaggio tra gli enneatipi, illustrando come ognuno di essi affronta l'argomento e le problematiche legate alla sua gestione.

C'è bonaccia, poco dopo, quando ci addentriamo nell'uso dei Fiori di Bach per contrastare e pacificare le specifiche passioni e caratteristiche compulsive dei nove tipi. L'autrice, Maria Carmen Gallego Lavado, inizia la sua trattazione sostenendo uno stretto rapporto tra l'enneagramma e i Fiori di Bach, riconoscendo in questi ultimi un ottimo solvente per le sostanze tossiche e inquinanti sciolte negli enneatipi. Prosegue, poi, analizzando tipo per tipo e proponendo due o tre fiori per ciascuno, citandone gli specifici benefici.

Infine ci addentriamo negli abissi della profonda conoscenza dell'enneagramma di uno dei maggiori esperti di fama mondiale: lo statunitense Tom Condon. Durante il corso che il simpatico e gentile Tom ha tenuto nel Novembre 2005 a Roma, la grafomane sottoscritta si è anchilosata la mano destra per cercare di fissare su carta il maggior numero possibile di perle di saggezza che ci sono state elargite.

Da questa frenetica attività è scaturito il diario di bordo che vi proponiamo. Suo difetto è la presentazione sotto forma di appunti, pensieri, spunti di riflessione. Suo pregio è la volontà di non trattenere solo per pochi intimi quanto appreso, ma dividerlo con il nostro pubblico affezionato e divulgarlo a macchia d'olio.

L'occasione è buona per lanciare un ultimo appello ai vari cultori di enneagramma e materie affini: la nostra rivista attende i loro contributi da divulgare a beneficio dei lettori tutti. Anche se non si tratta di cose troppo teoriche e speculative, niente male: potrebbe essere estremamente interessante conoscere l'esperienza dei vari conduttori, le reazioni alle loro proposte, i fiori o i pomodori rimediati a titolo di riconoscenza.

Bene. Rinfrescati e rinvigoriti dalla nuotata energizzante, chiudiamo con il programma del Corso che Andrea Isaacs terrà nella meravigliosa cornice del Convento di San Cerbone (Lucca): "Intelligenza emotiva e fisica: l'enneagramma somatico". Chi viene stuzzicato dall'argomento, non ha che da iscriversi; le coordinate sono ben in evidenza.

Allora ... io mi butto. Seguitemi, dunque!

Monica Nobili

## Sommario...

- Cari "ennea-amici" (Monica Nobili)..... 1
- Il perdono e l'enneagramma. Parte II (Arnaldo Pangrazzi)..... 2
- Enneagramma e i Fiori di Bach (Maria Carmen Gallego Lavado )..... 5
- Dinamica dell'enneagramma. I Parte (Thomas Condon)..... 7
- "Intelligenza emotiva e fisica: l'enneagramma somatico" con Andrea Isaacs ..... 8

## Il perdono e l'enneagramma

### Parte II

Il questionario ha cercato di cogliere, innanzi tutto, l'atteggiamento prevalente dei rispondenti di fronte al perdono, attraverso tre opzioni: il perdono ti risulta "facile", "complicato" o "molto difficile"?

Semplificando un po' l'analisi, nel grafico che segue si riportano gli enneatipi – al maschile e al femminile – che registrano una tendenza più accentuata al perdono "facile", "complicato" o "difficile".

Facile	Enneatipo 7 femminile (59%) Enneatipo 7 maschile (75%)
Complicato	Enneatipo 8 femminile (63%) Enneatipo 5 maschile (65%), 4 maschile (67%), 1 maschile (63%)
Molto difficile	Enneatipo 5 femminile (21%) Enneatipo 6 maschile (16%)

Come si può vedere, per l'enneatipo 7, sia maschile che femminile, il perdono risulta facile. Più sofferto e complicato il processo del perdono per l'enneatipo 8 femminile e gli enneatipi maschili 5, 4 e 1. Il perdono risulta molto difficile per il 5 femminile e il 6 maschile, anche se qui le percentuali sono meno rilevanti delle precedenti.

#### Ambiti del perdono

La seconda domanda intendeva individuare quale dei quattro ambiti considerati più significativi – "Essere perdonato", "Perdonare gli altri", "Chiedere perdono" e "Perdonare se stessi", – risultasse più difficile per i rispondenti.

Domanda: "Quale tipo di azione ti risulta più difficile?" (esprimere due scelte in ordine di importanza).

	Donne	Uomini
Essere perdonato	Enneatipo 9 (22%) Enneatipo 5 e 1 (16%)	Enneatipo 1 (23%) Enneatipo 9 (22%)
Perdonare gli altri	Enneatipo 8 (31%) Enneatipo 1 e 4 (23%)	Enneatipo 1 (27%) Enneatipo 9 (19%)
Chiedere perdono	Enneatipo 7 (36%) Enneatipo 5 (32%)	Enneatipo 3 (46%) Enneatipo 7 e 9 (37%)
Perdonare se stessi	Enneatipo 3 (58%) Enneatipo 4 (56%)	Enneatipo 4 (83%) Enneatipo 2 (55%)

La percentuale più alta riguarda la voce "Perdonare se stessi", registrata dall'enneatipo 4 maschile (83%), seguita dal 3 femminile (58%), dal 4 femminile (56%) e dal 2 maschile (55%).

La seconda voce con le percentuali più elevate riguarda il "Chiedere perdono". La maggior difficoltà è dell'enneatipo 3 maschile (46%), del 7 e 9 maschili (37%), del 7 femminile (36%) e del 5 femminile (32%).

Per quanto riguarda la voce "Perdonare gli altri", le difficoltà maggiori sono sperimentate dall'enneatipo 8 femminile (31%) e dall'1 maschile (27%). "Ricevere il perdono" risulta più sofferto per l'enneatipo 9 sia maschile che femminile (22%) e per l'enneatipo 1 maschile (23%), anche se le percentuali per questi ultimi sono nettamente inferiori.

#### Il ruolo dei tre centri (Mente – Cuore – Istinto)

La terza domanda intendeva esplorare, senza nominarle esplicitamente, le difficoltà poste dai tre centri nel processo del perdono.

La domanda era posta in questi termini:

«Quando sei ferito (a causa di ingiustizie, tradimenti, critiche...), che cosa ti costa di più: "Evitare pensieri di vendetta", "Congelare sentimenti causati da offesa", "Decidersi per un'azione concreta verso chi ti ha ferito"?» (indicare le tre voci in ordine, dalla più difficile alla meno difficile).

	Donne	Uomini
Evitare pensieri di vendetta	Enneatipo 8 (46%) Enneatipo 3 (36%)	Enneatipo 1 (43%) Enneatipo 8 (42%)
Congelare sentimenti causati da offesa	Enneatipo 4 (61%) Enneatipo 1 (52%)	Enneatipo 2 e 4 (50%) Enneatipo 1 e 7 (43%)
Agire nei confronti di chi ti ha ferito	Enneatipo 9 (43%) Enneatipo 5 (40%)	Enneatipo 9 (41%) Enneatipo 5 (32%)

Analizzando i dati, le difficoltà maggiori nel perdonare si riscontrano nella sfera del cuore – "Congelare i sentimenti provocati dall'offesa" – con le punte più alte negli enneatipi 4 (61%) e 1 (52%) al femminile, e negli enneatipi 2 e 4 (50%) e 1 e 7 (43%) al maschile.

Due personalità del cuore (gli enneatipi 4 e 2) evidenziano le maggiori difficoltà nel gestire la componente emotiva, quando feriti.

Per quanto concerne le difficoltà sperimentate a livello di pensiero, cioè "Evitare pensieri di vendetta", gli enneatipi più esposti risultano essere gli 8 sia al femminile (46%) che al maschile (42%), seguiti dall'enneatipo 1 maschile (43%), e dal 3 femminile (36%).

Gli enneatipi che avvertono le maggiori difficoltà nel perdonare a livello delle reazioni istintuali, e cioè: "Decidersi per un'azione concreta verso chi ti ha ferito", risultano rispettivamente l'enneatipo 9, sia al femminile (43%) che al maschile (41%), e l'enneatipo 5, sia al femminile (40%) che al maschile (32%).

Quest'ultimo dato depone in qualche modo a favore della teoria della suddivisione triadica dei nove tipi: aggressivi (7 - 8 - 3), dipendenti (1 - 2 - 6) e difensivi (9 - 5 - 4). Gli enneatipi 9 e 5, infatti, dimostrano maggiori difficoltà nell'attivare il centro istintivo, con parziali conferme anche da parte delle altre triadi.

#### Stati d'animo e perdono

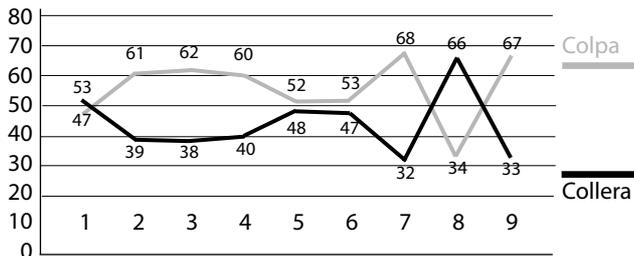
Considerato che ad ostacolare più direttamente il processo del perdono sono il senso di colpa e il risentimento, ai partecipanti è stato chiesto:

«Dinanzi alla sfida del perdono, in generale, che cosa trovi più difficile da superare: il senso di colpa (per ciò che hai fatto o non fatto, detto o non detto) o il senso di collera (rancore per l'ingiustizia sofferta)?».

(scegli la voce che ti presenta maggiore difficoltà).

### 1. I risultati del campione donne

“Nel perdono, che cosa è più difficile superare: il sentimento di colpa o il sentimento di collera?”



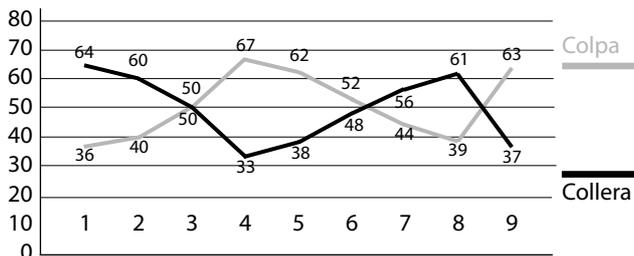
NB: Il tracciato più chiaro rappresenta le difficoltà incontrate con il senso di colpa, quello più scuro le difficoltà incontrate con la collera. Analogamente ciò vale anche per i grafici successivi.

Nel gruppo femminile si nota una maggiore difficoltà con il sentimento di colpa negli enneatipi del cuore (2, 3, 4), oltre ai due enneatipi con le punte più alte (7 e 9).

Percentuali abbastanza simili sembrano avere i sentimenti di colpa e collera, negli enneatipi 1, 5 e 6; mentre l'8 rivela una punta più marcata a favore della collera.

### 2. I risultati del campione uomini

“Nel perdono, che cosa è più difficile superare: il sentimento di colpa o il sentimento di collera?”

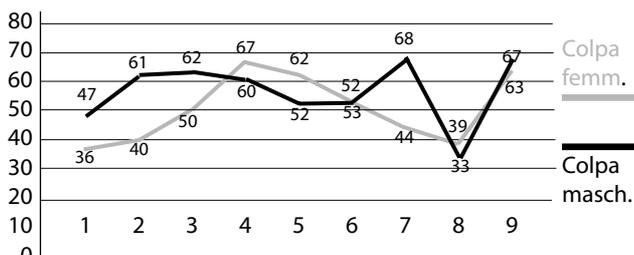


Su questa domanda, nel gruppo maschile gli enneatipi che hanno maggior difficoltà con il sentimento di colpa sono gli enneatipi 4, 5 e 9; mentre quelli che hanno maggior difficoltà con la collera risultano gli enneatipi 1, 2, 7, 8.

Gli enneatipi 3 e 6 manifestano percentuali pressoché uguali nel confronto dei due sentimenti.

### 3. Campioni femminile e maschile a confronto

“Nel perdono, che cosa è più difficile superare: il sentimento di colpa o il sentimento di collera?”

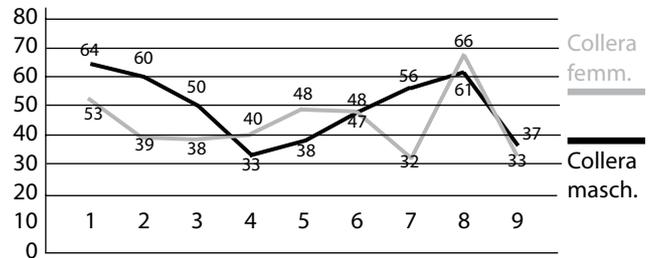


Mettendo a confronto il campione femminile con quello maschile, risulta che in generale le donne – in particolare gli enneatipi 1, 2, 3 e 7 – hanno maggiore difficoltà degli uomini con il sentimento della colpa.

Tra i maschi, quelli che manifestano maggiore difficoltà delle donne, rispetto alla colpa, sono gli enneatipi 4 e 5, mentre percentuali pressoché simili evidenziano gli enneatipi 6, 8 e 9.

### 4. Campioni femminile e maschile a confronto

“Nel perdono, che cosa è più difficile superare: il sentimento di colpa o il sentimento di collera?”



Confrontando le difficoltà dovute alla collera/risentimento, emerge che gli uomini – in particolare gli enneatipi 1, 2, 3 e 7 – hanno maggiore difficoltà nel perdonare. Gli enneatipi al femminile che rivelano più difficoltà degli uomini nel perdonare a causa della collera/risentimento sono gli enneatipi 4 e 5. Percentuali sostanzialmente simili sono registrate dagli enneatipi 6, 8, 9.

### Modi di reagire dinanzi alle ferite

Un'ulteriore domanda ha cercato di cogliere, tra una varietà di atteggiamenti o meccanismi indagati, quelli assunti con maggiore frequenza dagli enneatipi, quando sono o si sentono feriti. I rispondenti potevano scegliere una o più delle voci sotto indicate.

Totalizzando i risultati, questa è la mappa di reazioni prevalenti degli enneatipi, nel duplice campione femminile e maschile alla domanda:

“Quando qualcuno ti ferisce, qual è la tua tendenza naturale?” (indica i due comportamenti più frequenti):

### 5. Campione femminile

Evitare in tutti i modi la persona	7 (32%), 5 (23%)
Cercare occasioni per vendicarti o fare giustizia	8 (7%), 7 (4%)
Castigare la persona con il tuo silenzio	8 (18%), 6-7 (16%)
Chiederti perché lo ha fatto	4 (23%), 1 (20%)
Cogliere occasioni per confrontarti con l'altro	3 (26%), 2 (17%)
Condividere il tuo dolore con qualcuno	7 (18%), 2-3-4-6 (17%)
Dimenticarti di quanto accaduto	9 (15%), 5 (11%)
Offrire a Dio la tua sofferenza	2 (11%), 1-9 (10%)
Somatizzare il dolore	9 (8%), 3 (7%)
Altro...	3 (2%)

In generale, le percentuali sono al di sotto di quelle segnate dalle voci precedenti, ma aiutano comunque a cogliere alcune tendenze, sia in base all'enneatipo che al sesso.

Nel campione femminile le reazioni più frequenti alle ferite si riscontrano sotto le voci: “evitare la persona” negli enneatipi 7 (32%) e 5 (23%); poi “confrontare la persona” per l'enneatipo 3 (26%); quindi “interrogarsi sul perché l'ha fatto” per gli enneatipi 4 (23%) e 1 (20%).

## 6. Campione maschile

Evitare in tutti i modi la persona	4 (37%), 1 (22%)
Cercare occasioni per vendicarsi o fare giustizia	3 (7%), 1- 5 - 9 (4%)
Castigare la persona con il tuo silenzio	5 (30%), 7 (29%)
Chiederti perché lo ha fatto	8 (19%), 3 - 4 (18%)
Cogliere occasioni per confrontarti con l'altro	7 (27%), 3 (24%)
Condividere il tuo dolore con qualcuno	2 (26%), 4 (18%)
Dimenticarti di quanto accaduto	3 (13%), 6, 7, 8 (7%)
Offrire a Dio la tua sofferenza	2 (16%), 4 (9%)
Somatizzare il dolore	6 (11%), 3 (7%)
Altro...	8 (5%), 5 (4%)

Nel campione maschile le reazioni più frequenti alle ferite, sono: "Evitare la persona": enneatipo 4 (37%); "Castigare con il silenzio": enneatipi 5 (30%) e 7 (29%); "Confrontarsi con la persona": enneatipi 7 (27%) e 3 (24%); "Condividere con qualcuno": enneatipo 2 (26%).

Colpisce la percentuale piuttosto bassa di risposte dell'enneatipo 8 alle voci riguardanti la tendenza a vendicarsi o a confrontarsi con l'altro; più prevedibili le tendenze dell'enneatipo 5 a chiudersi nel silenzio o ad evitare chi l'ha ferito, dell'enneatipo 4 a evitare l'altro o ad interrogarsi sul perché l'ha fatto, dell'enneatipo 3 a confrontarsi con l'altro e dell'enneatipo 2 a condividere la propria ferita.

**Ferite non sanate**

Nella vita alcune ferite non si sono cicatrizzate, ma sono rimaste aperte.

L'indagine ha cercato di esplorare – nel ventaglio di relazioni possibili – quelle bisognose di guarigione, attraverso la seguente domanda:

"Ci sono ferite, nelle tue relazioni, che hanno bisogno del perdono?" (indica le voci corrispondenti).

Queste le risposte degli enneatipi, sempre tenendo presenti le variabili femminili e maschili.

## 7. Campione femminile

Ferite nel rapporto con:

Genitori	4 (23%), 1 - 3 (21%)
Figli	6 (10%)
Coniuge	9 (20%), 6 (16%)
Altri familiari	7 (24%), 8 (18%)
Vicini	5 (5%), 2 (4%)
Dio	2 (18%), 9 (16%)
Amico/a	5 (17%), 4 (16%)
Capi	6 (8%)
Collegli	1- 4 (19%), 7 (17%)
Altri...	4 (10%), 5 (9%)

Nel campione femminile, la percentuale più elevata di ferite irrisolte nel rapporto con altri familiari (da intendere come fratelli, sorelle, cognati/e) si riscontra nell'enneatipo 7 (24%).

Ferite non sanate con i genitori accomunano una discreta percentuale degli enneatipi 4 (23%), 1 (21%) e 3 (21%). L'enneatipo 9 segnala rapporti sofferti con il coniuge (20%); l'enneatipo 2 con Dio (18%); gli enneatipi 1 e 4 con i collegli di lavoro (19%).

## 8. Campione maschile

Ferite nel rapporto con:

Genitori	5 (20%), 6 - 9 - 4 (15%)
Figli	1 (9%), 5 (6%)
Coniuge	7- 9 (15%), 5- 6 (13%)
Altri familiari	8 (16%), 6 (15%)
Vicini	2- 3 (7%), 1 (5%)
Dio	4- 9 (15%), 7 (14%)
Amico/a	9 (19%), 2 - 3 (17%)
Capi	2 (17%), 1- 3 - 5 (11%)
Collegli	8 (22%), 1 (21%)
Altri...	4 (30%), 2 (19%)

Nel campione maschile, le percentuali più elevate di ferite irrisolte riguardano l'enneatipo 4 (30%) nei confronti di "altri" non ben definiti, e gli enneatipi 8 (22%) e 1 (21%) nel rapporto con i collegli. Seguono le ferite irrisolte degli enneatipi 5 nei riguardi dei genitori (20%), dei 9 nei confronti di amici (19%) e dei 2 nei riguardi di altri (19%).

Non si riscontrano picchi di particolare intensità nell'enneatipo 6, anche se i suoi rapporti più sofferti concernono il nucleo familiare, vale a dire i genitori, il coniuge, i figli.

**Valutazione globale**

La ricerca ha cercato di esplorare il modo di vivere il perdono sulla base di due variabili importanti: l'appartenenza presunta ad un determinato enneatipo e l'identità sessuale.

L'identità sessuale rimane, obiettivamente, un criterio più sicuro e definito. Invece l'appartenenza ad un preciso enneatipo risulta un criterio meno certo, dato che essa in molti casi viene determinata dalle risposte a questionari più o meno scientifici o da una percezione più o meno accurata di sé.

Di conseguenza, i risultati alle singole risposte possono essere distorti o "inquinati" da un'imprecisa collocazione del proprio enneatipo.

Va aggiunto, poi, che il campione indagato non è rappresentativo dell'intera popolazione, ma solo di quanti hanno frequentato almeno un corso di enneagramma, e che una buona percentuale di questi è rappresentata da operatori sanitari ed è per lo più strettamente legata ad una fede religiosa.

L'indagine ha cercato di verificare la frequenza di determinati atteggiamenti dei singoli enneatipi nei confronti del perdono.

I dati emersi evidenziano le modalità più tipiche di atteggiarsi e comportarsi, da parte dei vari enneatipi, di fronte alle problematiche del perdono.

L'indagine, pur parziale e limitata, intende tuttavia essere un piccolo contributo in vista di studi più approfonditi e scientifici, che potranno consentire di diradare perplessità e dubbi, una volta superate le modalità precarie nel riconoscimento del proprio enneatipo.

Allo stesso tempo, la ricerca sul complesso e delicato mondo del perdono, a partire dall'enneatipo di appartenenza, apre prospettive nuove, utili ai fini diagnostici e anche terapeutici.

## Enneagramma e i Fiori di Bach

La coppia formata dall'Enneagramma e dai Fiori di Bach rappresenta una complementarietà perfetta perché, come in tutte le coppie, ogni essere si integra con l'altro e si arricchisce dall'apporto di esso. Sono due strumenti che, insieme, rendono più semplice il cammino della vita.

L'enneagramma permette di conoscersi e soprattutto di ri-conoscersi e ri-conoscere l'altro. Solo così si può intraprendere un cammino di crescita, felicità e saggezza. Certo il raggiungimento di questo traguardo comporta lavoro: purificare i sentimenti, sviluppare le virtù, accettare le ombre per integrarle. Ed è qui che questi Fiori meravigliosi svolgono il loro ruolo: aiutano a raggiungere questo obiettivo con maggior facilità.

Non è così scontato sapere ciò che si vuole sviluppare: ogni persona che inizia un cammino di lavoro personale è consapevole di quanto sia difficile conseguire un equilibrio. Ogni cambiamento costa; ma le persone che posseggono una forte volontà e sono ben motivate hanno la possibilità di raggiungere i propri obiettivi più facilmente; altre, con meno energia, volontà o flessibilità, possono ritenere la meta irraggiungibile. I Fiori facilitano il cammino verso la meta.

### Cosa sono i fiori di Bach e come agiscono?

Si tratta di un gruppo di 38 rimedi floreali, scoperti da un medico inglese, il dott. Edward Bach. Questi rimedi sono naturali, innocui e facili da usare. Si prendono diluiti, alcune gocce sotto la lingua.

I rimedi floreali trattano la persona come individuo, alla luce del suo temperamento e personalità. Operano sulle emozioni in squilibrio, aiutando a potenziare le virtù e a purificare gli stati d'animo negativi. Non sono un farmaco per i dolori fisici, però proprio perché il corpo risponde al modo di pensare positivo o negativo della persona, aiutano a ripristinare l'equilibrio globale e il corpo ne trae beneficio.

Ogni rimedio tratta specificamente uno stato emozionale. È un sistema completo in cui ciascun fiore influisce su uno specifico stato d'animo sperimentato dalla persona, nei diversi contesti della vita. Esistono dei tratti che rappresentano tendenze ricorrenti del carattere e della personalità, che sono chiamati "enneatipi" nell'enneagramma e "tipologie" nel linguaggio floreale.

Ogni enneatipo o tipologia manifesta stati emozionali più abituali.

Eliane Ganem nel libro *Fiori di Bach ed Enneagramma*, suggerisce che osservare i fiori alla luce dell'enneagramma è come fare un passo ampio, rapido e certo verso l'armonia del corpo, della mente e dello spirito, nella ricerca di se stessi.

Tanto l'enneagramma come i fiori di Bach contemplano, direttamente o indirettamente, la personalità come un tutto. Unire entrambi è amalgamare i tasselli di un mosaico.

L'enneagramma aiuta a rendersi più consapevoli di chi si è e ad osservare il momento nel quale ci si trova; i Fiori aiutano a cambiare quello che impedisce di essere felice, potenziando quello di cui si ha bisogno e risolvendo quelle emozioni che turbano l'animo umano.

L'enneagramma non è un sentiero interiore facile da percorrere, perché porta a confrontarsi con quelle parti di sé che a volte non si vogliono vedere. I fiori facilitano questo

incontro e aiutano ad accettare i propri errori, le proprie passioni, le proprie ombre e, così facendo, ad accettare anche gli errori degli altri.

I Fiori danno l'opportunità di incontrare il vero sé, sfogliando, come una cipolla, quegli strati che coprono il vero sé. La personalità, nel corso del tempo, aggiunge strati su strati a questa cipolla, a volte nascondendo la vera essenza della persona. I fiori, rispettando il processo interiore di ognuno, vanno sbucciando quegli strati della cipolla che precludono l'incontro con il vero sé.

Per raggiungere questo obiettivo bisogna fare un percorso. L'enneagramma lo mostra e i fiori contribuiscono a superare i limiti che ostacolano il cammino. Il resto è compito di ognuno. Occorre prendere l'iniziativa e fare il primo passo, assumendosi la responsabilità di prendere in mano le redini della propria vita. Il dott. Bach invitava a prendere in mano il timone della propria barca in modo da conseguire la vera libertà, individualità ed indipendenza.

Coniugare il rimedio dei fiori con l'enneagramma favorisce il cammino verso la libertà. A seconda del proprio grado di crescita personale, le esigenze possono essere totalmente diverse; per questo non si può generalizzare e dire che tutti quelli che appartengono allo stesso enneatipo hanno bisogno degli stessi fiori, anche se la tendenza è simile. I fiori mitigano il carattere, le emozioni e le risposte di ogni individuo nelle diverse situazioni.

Tutti gli enneatipi possono sentire le stesse emozioni, perché queste sono presenti in ogni essere umano.

Ogni enneatipo tende a sperimentare maggiormente una passione e una trappola piuttosto che altre, ed è questo il tema di cui ora vogliamo trattare.

### 1. Il perfezionista

Nei Fiori di Bach il rimedio raccomandato è il Faggio.

Il *Faggio* è indicato per quelle persone che perseguono la perfezione in quello che fanno e in quello che sono. Si mostrano inflessibili dinanzi a ciò che considerano imperfetto e questo produce irritazione e impazienza nel loro comportamento. Sono capaci di notare la più piccola imperfezione, perché c'è sempre qualcosa che si può fare meglio.

Il rimedio li aiuta ad essere più tolleranti verso se stessi e gli altri, più flessibili e meno critici. In tal modo possono godere di più la vita, anche se il mondo rimane imperfetto.

➤ Rimedi per stati emozionali frequenti:

- l'*Agrifoglio*: in caso di rabbia, ira, stizza; incluso quando subentra la sfiducia o si vive sulla difensiva.
- il *Salice giallo*: quando si reprime la collera e si diventa rancorosi; aiuta a dissolvere la tensione.
- il *Melo selvatico*: favorisce l'autoaccettazione e ridimensiona il senso di vergogna per l'imperfezione delle cose.
- la *Verbena*: rende meno rigidi e consapevoli che la ragione degli altri è tanto valida quanto la propria.

### 2. L'aiutante

Nei Fiori di Bach il rimedio raccomandato è la Cicoria.

La *Cicoria*: è il rimedio indicato per quelle persone che vogliono sempre aiutare gli altri, incluso quando gli altri non lo chiedono. A volte, questo atteggiamento è una forma di

manipolazione, in quanto comporta che l'altro dipenda dall'aiutante. Quando si inizia a prendere il rimedio, il soggetto continua a prestare attenzione ai bisogni altrui, ma si attiva solo quando glielo chiedono, senza imporsi. Inoltre, impara a prendersi cura di sé, riconoscendosi bisognoso di aiuto. Invece di manipolare la persona, fa le cose ispirato dal cuore e senza aspettarsi niente in cambio.

➤ Rimedi per stati emozionali frequenti:

- l'*Erica*: è il rimedio indicato per i comportamenti egocentrici, quando quello che si cerca è l'attenzione. Aiuta a sentirsi bene con se stessi, senza dipendere tanto dalle relazioni con gli altri.
- il *Larice*: contribuisce a sentirsi sicuri e fiduciosi in se stessi, senza bisogno della mediazione esterna.
- la *Centaurea minore*: aiuta a stabilire dei limiti e dire di no.
- il *Noce*: permette di non lasciarsi condizionare dalle aspettative altrui ed è indicato anche per gestire i distacchi.

### 3. L'organizzatore

Nei Fiori di Bach i rimedi raccomandati sono la Quercia e l'*Impatiens*.

La *Quercia*: per il lavoratore instancabile, che non si ferma davanti a nulla e si sente capace di tutto. Il rimedio gli insegna a fermarsi, prima che non sia la vita stessa a costringerlo. La quercia lo orienta a trovare tempo per sé e lo mette a contatto con le proprie emozioni.

L'*Impatiens*: è un rimedio efficace per le persone iperattive, molto rapide nel fare e pensare ed è un complemento ideale della quercia.

➤ Rimedi per stati emozionali frequenti:

- la *Verbena*: indicata per l'attività mentale, quando il soggetto passa il tempo programmando le cose e la mente non si ferma mai. È anche il fiore del venditore, del commerciante. Contribuisce a gestire l'eccesso di vanità e di autoreferenzialità, specie quando si è portati ad imporre le proprie idee.

### 4. Il romantico

Nei fiori di Bach il rimedio raccomandato è la Vitalba.

La *Vitalba*: è il rimedio per le persone sognatrici, a cui costa fatica vivere nel presente. Permette di vedere le cose come sono, realisticamente, senza fare né drammi né tragedie. È il rimedio per gli artisti, che possono perdere il contatto con la realtà e facilita loro il contatto con gli altri.

➤ Rimedi per stati emozionali frequenti:

- la *Senape*: appropriata per alleviare la malinconia e la tristezza che non hanno causa apparente.
- il *Salice giallo*: raccomandato per quei momenti in cui questo enneatipo si sente vittima del mondo, quando drammatizza le cose, cade nel vittimismo e ritiene che il peggio sia ciò che vive lui.
- l'*Agrifoglio*: per superare i momenti di invidia; permette di far emergere l'amore genuino che c'è nel cuore.

### 5. L'osservatore

Nei fiori di Bach il rimedio raccomandato è la Violetta d'acqua.

La *Violetta d'acqua*: è il rimedio per quanti desiderano rispetto per la loro privacy e vivono l'avvicinamento degli altri come invasione. La difesa eccessiva del proprio spazio può condurre all'isolamento. È un fiore che rappresenta le persone colte e appagate del loro sapere. Il rimedio aiuta ad ampliare il proprio spazio e a relazionarsi meglio con gli altri.

➤ Rimedi per stati emozionali frequenti:

- il *Caprifoglio*: educa al distacco dal passato, perché questo enneatipo si lascia prendere dall'avarizia accumulando e conservando tutto. Il rimedio aiuta a lasciar perdere quello che non è necessario.
- il *Faggio*: indicato per quanti hanno un'attitudine critica nei confronti degli altri. Il fiore apre all'accettazione e alla tolleranza, facilitando il contatto della persona con l'ambiente.

### 6. Il collaboratore

Nei fiori di Bach il rimedio raccomandato è l'Acqua di sorgente.

L'*Acqua di sorgente*: è il rimedio che aiuta a diventare più flessibili, meno rigidi con se stessi, con la disciplina e con le regole. Contribuisce ad assumere le regole e il dovere in modo rilassato.

➤ Rimedi per stati emozionali frequenti:

- la *Piombaggine*: aiuta a fidarsi delle proprie opinioni, senza dipendere dagli altri o dal gruppo e a decidere per se stessi, senza bisogno della conferma esterna.
- il *Larice*: migliora l'autostima e aiuta a riconoscersi come persone capaci e di valore.
- il *Pioppo*: indicato per le paure sconosciute, che non possono essere definite; per i timori non giustificati o quando si prova apprensione per qualcosa che può succedere.
- il *Mimolo*: suggerito per le paure conosciute e per vincere la timidezza.

### 7. L'ottimista

Nei fiori di Bach il rimedio raccomandato è l'Agrimonia.

L'*Agrimonia*: è indicata per le persone che evitano di contattare la sofferenza e il dolore, assumendo una maschera di apparente felicità. Questo enneatipo è il buffone del gruppo e cade con frequenza in ansia e nel peccato di gola. In qualche modo riempie con stimoli esterni un vuoto interiore. Il rimedio lo aiuta a contattare le emozioni, anche se dolorose, superando le compulsioni (cibo, bevande, gioco, viaggi, ecc).

➤ Rimedi per stati emozionali frequenti:

- il *Forasacco*: indicato per quelli che iniziano tante cose e non le portano a termine; sono sempre in cerca di fare qualche cosa e fanno molta fatica a mettere radici in un luogo, nel lavoro e nelle relazioni.
- l'*Erica*: per quelli che hanno bisogno di essere sempre al centro dell'attenzione.
- la *Vitalba*: permette di prendere consapevolezza del presente e della realtà e di frenare la spinta compulsiva verso il futuro, focalizzando l'attenzione sul presente.

### 8. Il capo

Nei fiori di Bach il rimedio raccomandato è la Vite.

La *Vite*: è il rimedio per quelli che vogliono imporre la loro volontà e controllano con il pugno di ferro la vita altrui. Sono eccessivamente autoritari. Il rimedio aiuta ad essere più flessibili con gli altri, a sapere accettare le idee del prossimo, ad essere meno severi con se stessi e con gli altri.

➤ Rimedi per stati emozionali frequenti:

- l'*Agrifoglio*: indicato per gli stati di collera sperimentati da questo enneatipo, quando percepisce gli altri come nemici o avverte il bisogno di vendetta.

(continua)



## Dinamica dell'enneagramma

Riportiamo qui la prima parte dell'intervento di Thomas Condon nello workshop offerto agli iscritti dell'AIE. Come detto in apertura, il testo è frutto di una elaborazione personale tratta dagli appunti presi da Monica Nobili che con maestria rara ascoltava oratore e traduttore in simultanea, buttando sulla carta la propria sintesi.

Se i benefici di questo duplice ascolto superano gli inevitabili limiti, fatecelo sapere, così con il prossimo numero vi manderemo anche la seconda parte. In ogni caso fatelo sapere all'autrice: una tre sana, che è sempre appagata e felice di sentirsi dire che è brava.

(Germano Policante)

L'obiettivo che ci poniamo è quello della crescita personale, alla ricerca di modalità che migliorino la comunicazione e nel tentativo di ridurre le compulsioni del proprio enneatipo.

L'enneagramma resta un mezzo formidabile per la diagnosi, ma è un po' debole nelle soluzioni proposte: esso consente di vedere in negativo, aiuta a capire le illusioni; ma offre pochi percorsi di uscita.

Ci si pone pertanto la domanda: "Adesso che so queste cose su di me, come posso usare questa conoscenza per il cambiamento?". L'enneagramma suggerisce degli strumenti spirituali (meditazione, pratiche ricavate dalle varie tradizioni religiose); e questa è un'ottima indicazione. Però quando si cerca di seguire un approccio spirituale, si incontrano forti ostacoli insiti nella propria biografia.

Spesso quando si usa troppo la propria personalità, questa diventa una difesa o un modo per potenziare le proprie reazioni. La tendenza all'iper-reazione denota il

- *l'Impatiens*: per gli stati di impulsività, impazienza e irritabilità, quando gli altri non seguono il suo ritmo.
- *il Faggio*: indicato per chi è ipercritico ed ha difficoltà ad accettare gli altri come sono.

### 9. Il mediatore

Nei fiori di Bach il rimedio raccomandato è la *Centaurea minore*.

La *Centaurea minore*: è il rimedio per le persone che non sanno dire di no, fanno fatica a stabilire dei limiti e sono portate ad assecondare gli altri. Questo enneatipo tende a rinunciare alle proprie posizioni piuttosto che affrontare un conflitto. Il rimedio permette di stabilire dei limiti, difendendo i propri diritti e bisogni e imparando a dire di no.

➤ Rimedi per stati emozionali frequenti:

- *l'Agrimonia*: questo enneatipo ama la pace ed evita costantemente i conflitti. Il rimedio aiuta ad affrontarli, esprimendo le proprie idee e opinioni.
- *il Carpino*: indicato per gli stati di pigrizia; è un rimedio per coloro che prorogano sempre, lasciando che tutto si faccia dopo, oppure che si risolva da solo. Il rimedio apporta energia e il coraggio di fare quello che occorre fare al momento opportuno.

Maria Carmen Gallego Lavado ■

tentativo di reagire al passato, all'infanzia, da cui ci dobbiamo difendere. E così ripetiamo il passato nell'oggi. Crediamo di essere nel presente, e invece siamo intrappolati nel passato: è come se le persone con cui lavoriamo fossero i nostri genitori.

L'immagine che possiamo usare è quella di Paddington, esploratore dell'Antartide: egli camminava tra i ghiacci quando, all'arrivo di una tempesta, si costruì una casetta di ghiaccio; ma dopo 4 giorni ebbe l'impressione che lo spazio interno si restringessero. Purtroppo era vero, a causa del suo respiro: la casetta lo salvava riparandolo dal gelo, ma stava anche diventando la sua tomba.

Nell'infanzia noi troviamo una strategia e poi la perpetuiamo per tutta la vita. Ogni bambino si ritaglia un suo ruolo, a partire dalle sue capacità: ma quello che in un primo momento ci ha difeso, poi diventa il nostro impedimento.

Se sono un 3 che deve avere successo, le possibilità di fallimento vengono evitate. Se sono un 7 che deve essere felice, cercherò di fuggire dal dolore.

Tutto questo lo vedo facilmente quando sono gli altri a metterlo in atto, ma non quando lo faccio io. E quando aiuto gli altri a rendersene conto, in realtà cerco di aiutare me stesso. Noi ci iper-identifichiamo con una parte di noi e ci dimentichiamo di un'altra parte, o ce ne difendiamo. Quando per esempio un bambino soffre molto da piccolo, può arrivare a bere molto, quasi si trattasse di una sorta di anestesia.

Cerchiamo allora di guardare all'enneagramma focalizzando sulla crescita e il cambiamento: questo significa adottare una visione dinamica. Invece di cercare di capire come siamo, osserviamo quel che facciamo. Ogni tipo ha il suo lato positivo che viene a galla, quando si allentano le difese. Ognuno ha dentro di sé un po' dell'enneatipo dei suoi genitori e delle loro strategie.

Analizziamo ora i singoli enneatipi, considerandoli dapprima nei loro raggruppamenti per centro di energia, e poi singolarmente nelle loro rispettive caratteristiche.

### Il centro emotivo (②, ③ e ④)

La difficoltà di questi tipi sta nel confondere il *sembrare* con l'*essere*. Rischiano di rimanere intrappolati nel ruolo, nel copione.

L'area di confusione è quella dei sentimenti, tra ciò che veramente sento nel cuore e quello che sento quando interpreto un ruolo. Non mi basta essere me stesso, devo anche guadarmelo. Qui c'è il paradosso: per essere quello che sono, devo essere quello che non sono.

Tema generale dei tre tipi: essere autentici, prendere coscienza di ciò che sono. I 2 crescono in famiglie dove si sentono valorizzati per quello che danno; i 3 per quello che fanno, i 4 per quanto sono diversi dagli altri.

Domande inconse che emergono in tutti e tre i tipi: "Chi sono io?", "Chi devo essere in questo momento?".

Ruolo del ② : esser di aiuto.

*Quando il 2 è sano*, vede il mondo come un insieme di relazioni, di famiglie, di popoli. Questa è la sua risposta naturale alla realtà circostante. Il 2 sano si prende cura di sé, e poi quello che avanza lo dà all'altro. Il dare è una scelta e lo fa con un senso di compassione.

*Il 2 non sano* trasforma il suo bisogno in qualcosa che egli non vuole riconoscere come proprio. Quando questo riemerge, egli lo proietta sull'altro, e così il bisogno rimane orfano. Nel dare all'altro mi do il permesso di prendere. I 2 danno agli altri ciò che vorrebbero per sé stessi. L'auto-immagine (aiutante con senso di orgoglio) è una specie di performance per il 2.

Ruolo del ③ : voler ottenere il successo, eccellere (qui il rapporto non è mai personale). Es.: sono un animatore e voglio usare ogni parola in modo efficace ed efficiente. Ma sto recitando un ruolo e la mia attenzione è su me stesso. Lo sciatore che scende la montagna sperimenta lo sciare sentendolo tutto attraverso i suoi sensi. Un altro sciatore (un 3), invece, scia e pensa: "Come sto bene nella mia tuta nuova!", oppure: "Se il mio insegnante mi vedesse, adesso!".

*Quando il 3 è maturo*, è coinvolto nell'esperienza, col desiderio di insegnare bene, ma anche di entrare in contatto con gli interlocutori. La maggior parte degli atleti olimpionici sono dei 3: capacità di raggiungere l'obiettivo, di lavorare sodo. Abili nell'assumere il ruolo di leader, i 3 sani hanno una sincerità di fondo.

*I 3 non sani* si preoccupano dell'imitazione, quindi sono guidati dalla compulsione a *dimostrare di riuscire*, anziché *riuscire* e basta. Un senso di insicurezza e inadeguatezza è il loro tallone di Achille e il fare tante cose è per compensare il loro senso di insicurezza. Quando il 3 cerca di realizzare qualcosa in modo compulsivo, può essere una fuga da qualcos'altro. Intelligenza e talenti sono concentrati sul ruolo (che è impersonale), nella maschera.

L'America rappresenta il 3 perché pone enfasi sul successo, indossa una maschera e nasconde le zone d'ombra, esportandole all'esterno.

Dietro la zona d'ombra c'è la domanda: "Ma l'altro mi amerà veramente, se vede come sono?".

Ruolo del ④ : invece di raggiungere un risultato o dare qualcosa, il 4 interpreta il ruolo di essere diverso dagli altri.

*Il 4 sano* ha intuizione sull'essenza del mondo e una capacità sinestetica naturale: tutti i sensi lavorano insieme. Piccoli eventi suscitano enormi reazioni. La sua strategia creativa permette che qualcosa venga a galla in modo autonomo. Michelangelo era un 4: la statua è già nella pietra e il mio compito è quello di liberarla dalla pietra. La statua ha una vita indipendente da me.

*Il 4 non sano* non vuole essere come tutti gli altri. Vuole essere diverso da un gruppo o da una norma; ma non è veramente originale, perché la sua tensione nasce sempre da un confronto. L'auto-immagine è quella di uno che si sente carente: c'è una sovraidentificazione con un ruolo e sottoidentificazione con la normalità.

Thomas Condon

(continua nel prossimo numero)

## "Intelligenza emotiva e fisica: l'enneagramma somatico"

Corso avanzato di enneagramma  
con Andrea Isaacs  
dal 3 al 5 Novembre 2006  
al Convento di San Cerbone (Lucca)

Alcuni dei nostri "abiti emotivi" sono la causa di gravi sofferenze. Esserne consapevoli, però, non basta a cambiare le abitudini, perché queste si appoggiano sui tracciati dei neuroni. Questo corso, basato su ricerche circa il funzionamento del cervello, propone esercizi pratici per creare nuovi tracciati neurali, per liberare il soggetto da vecchi schemi ed attivare così risposte emotive alternative, promuovendo un nuovo senso di equilibrio ed integrità.

Il corso, focalizzato su esperienze pratiche, suggerirà nuovi schemi comportamentali e permetterà di comprendere meglio il rapporto tra pensiero, sentimento e corporeità, di tradurre pensiero e sentimento in movimento corporeo, di scoprire attraverso il movimento altri stili di personalità, di attivare nuove emozioni a partire dal corpo, di esprimere attraverso esercizi fisici gli aspetti positivi del proprio enneatipo, di sviluppare l'intelligenza emotiva.

La conduttrice del corso, Andrea Isaacs (il suo nome non tragga in inganno, è una donna, brillante e carica di umanità) è nota per il suo lavoro sul rapporto tra personalità e corpo. Ha conseguito la certificazione come insegnante di enneagramma con il duo Riso/Hudson, il duo Palmer/Daniels e il duo Hurley/Donson. È collaboratrice di *Enneagram Monthly*, il prestigioso strumento di comunicazione all'interno della comunità enneagrammatica.

Il corso sarà tenuto in lingua inglese con traduzione simultanea in italiano. Sarà articolato in cinque sessioni (I sessione: venerdì ore 15.30-19.45; II sessione: venerdì ore 21-22.30; III sessione: sabato 4 ore 9-12.30; IV sessione: sabato ore 15-19.45; V sessione: domenica 5 ore 9-12.15).

Durante il corso – e precisamente la sera di sabato 4 alle ore 21 – avrà luogo l'Assemblea annuale dell'AIE con l'elezione del nuovo Consiglio Nazionale.

La quota di iscrizione al corso è di Euro 80.

La pensione completa di vitto e alloggio – da venerdì 3 sera a domenica 5 (sono disponibili 50 posti-letto) costa Euro 125 per la camera singola, Euro 100 per camera doppia ed Euro 80 per camera a più letti.

Per chi ha bisogno solo del vitto, pranzo e cena costano rispettivamente Euro 15 e 12.

Per l'iscrizione e altre informazioni ci si deve rivolgere a Stelio Cattaneo: tel. 0583.327737 e 348.7339897; email: <stecatt@iol.it>.

Il Convento di San Cerbone, già sede di un corso organizzato dall'AIE, si trova a sud di Lucca, in collina. Dalla stazione ferroviaria si può raggiungere con un taxi (circa 3 km). Chi arriva in autostrada, esce a Lucca Ovest, imbocca il cavalcavia per prendere la Statale "12 Bis" per Pisa e segue l'indicazione per San Cerbone. L'indirizzo è:

Via Fornace di San Cerbone, 1512  
55057 Massa Pisana (LU)  
Tel. 0583.379027