

Intensivo in presenza • Rimini •
30 e 31 ottobre e 1 novembre 2026

PROGRAMMA DETTAGLIATO DEL CORSO: CONTENUTI E OBIETTIVI

AIE – ASSOCIAZIONE ITALIANA ENNEAGRAMMA
PRESENTA

STOCISMO & ENNEAGRAMMA

Programma del fine settimana

Venerdì pomeriggio • Sabato mattina e pomeriggio •
Domenica mattina

Docente: Alberto Peña Chavarino • AutoGnosis, Scuola di Autoconoscenza

Come è organizzato il fine settimana

Il corso è un intensivo di Psicologia della conoscenza di sé e Filosofia pratica di vita che unisce l'enneagramma e lo stoicismo. Lavoreremo in tre giornate, e ogni giornata ha una funzione precisa:

- **Venerdì pomeriggio: le fondamenta.** I principi essenziali dello stoicismo, il metodo AutoGnosis e il ripasso della psicologia dei 9 enneatipi e dei 3 istinti. È la base su cui lavoreremo nei due giorni successivi.
- **Sabato, mattina e pomeriggio: le tre discipline stoiche.** La disciplina del pensiero, la disciplina del desiderio e la disciplina dell'azione, applicate ai tre centri dell'enneagramma e a ciascun enneatipo. È la giornata delle tecniche.
- **Domenica mattina: la meta.** Le virtù eneastoiche, i 9 ideali eneastoici e le 9 filosofie di vita. È la giornata in cui ognuno definisce la propria bussola.

Gli stoici furono i primi ricercatori della psicologia umana e svilupparono moltissime tecniche per gestire meglio le emozioni e progredire nello sviluppo personale. Furono i primi psicoterapeuti, allenatori e coach personali della storia dell'umanità. In questo corso applichiamo le loro tecniche alla mappa della personalità più precisa che esista, l'enneagramma, per aiutarti a vivere secondo la natura del tuo tipo di personalità.

***«Non sono le cose a turbare gli uomini,
ma le opinioni che essi hanno delle cose.»***

Epitteto, *«Manuale»*, 5



VENERDÌ POMERIGGIO

LE FONDAMENTA: I PRINCIPI STOICI, IL METODO AUTOGNOSIS E IL RIPASSO DELL'ENNEAGRAMMA

Obiettivo del pomeriggio: capire i tre fondamenti dello stoicismo e perché si applicano in modo naturale all'enneagramma; conoscere il metodo AutoGnosis con cui lavoreremo; e ripassare la psicologia dei 9 enneatipi e dei 3 istinti, in modo che ognuno arrivi al sabato sapendo quale mappa sta usando.

1. I principi stoici: gli insegnamenti essenziali e i 3 fondamenti dello stoicismo

La prima cosa che faremo è scoprire i tre fondamenti dello stoicismo, perché saranno la base con cui lavoreremo durante tutto il fine settimana:

- **Vivere secondo natura.** Capire come funziona la natura umana attraverso l'enneagramma, e imparare a vivere in armonia con la tua natura individuale, con il tuo enneatipo. Smettere di lottare contro il tuo modo di essere. Reinventarti per creare uno stile di vita ecologico con il tuo modo di essere. In sé, non c'è niente di sbagliato nel tuo enneatipo: devi imparare a regolarlo.
- **La dicotomia del controllo.** Imparare a distinguere tra ciò che possiamo controllare e ciò che non possiamo controllare nella vita: ci sono cose del tuo enneatipo che non puoi cambiare e che devi accettare, ma devi concentrarti su ciò che sì puoi cambiare. Dentro il tuo controllo ci sono i tuoi pensieri, i tuoi desideri e le tue azioni.
- **Le 3 discipline stoiche** (pensiero, desiderio e azione): le tecniche per allenarsi a livello mentale, emotivo e fisico. Le vedremo in dettaglio il sabato.



2. Le 3 massime del tempio di Apollo a Delfi

Sul frontone del tempio di Apollo a Delfi erano scritte tre massime che riassumono il cammino dello sviluppo personale. Le useremo come filo conduttore del corso:

- **«Conosci te stesso»** (*gnōthi seautón*): i filosofi greci avvertivano che, se vuoi smettere di soffrire, risolvere i tuoi problemi e vivere pienamente, devi cominciare col conoscerti. È la fase della diagnosi.
- **«Niente in eccesso»** (*mēdén ágan*): la virtù sta nel punto medio. Ogni enneatipo ha un desiderio naturale che, portato all'eccesso, diventa il suo vizio. Bisogna trovare il «*punto ottimale di sale*» della propria personalità.
- **«L'eccesso di fiducia porta alla rovina»**: non firmare garanzie senza criterio, nemmeno con te stesso. È l'invito a uno scetticismo saggio verso le proprie credenze: non dare per buone le tue interpretazioni senza averle messe in discussione.

3. Le 3 leggi della natura

Le tre leggi naturali che fondano il metodo AutoGnosis e che spiegano come funziona e come cambia la personalità:

- **La legge dell'espansione e della retrazione.** La personalità non è statica: è dinamica e oscilla. Come un albero che si apre in primavera e si chiude in inverno, le lenti con cui vediamo il mondo si espandono o si contraggono secondo i nostri stati d'animo e le circostanze. Per conoscerci non possiamo fare una foto fissa. Si associa alla prima massima: conosci te stesso.
- **La legge dell'adattamento.** La vita è un continuo riaggiustamento tra il nostro stato interno e i cambiamenti dell'ambiente esterno. Dobbiamo trovare un equilibrio adattivo tra espansione e retrazione. Si associa alla seconda massima: niente in eccesso.
- **La legge dell'obliquità.** Per cambiare, la virtù non basta: serve la strategia. I greci ammiravano tanto la virtù (*aretè*) quanto l'astuzia (*mētis*). I problemi del nostro enneatipo spesso si risolvono meglio in modo indiretto,

lavorando prima sulle frecce e sui punti che ci mancano. Si associa alla terza massima: la fiducia eccessiva porta alla rovina.

4. L'Odissea eneastoica = il viaggio dell'eroe = il viaggio verso la conoscenza di sé

Ulisse fu un eroe perché imparò a dominare sé stesso. Nella sua Odissea affrontò mostri, tempeste e sirene, ma quel viaggio esteriore era in realtà la metafora di un viaggio interiore: imparare a non perdersi, anche quando tutto è contro di te. Le sfide della vita sono chiamate a imbarcarti nella tua «*Odissea interiore*»: si esce da un conflitto —la tua guerra di Troia— e si intraprende il viaggio di ritorno a Itaca, cioè il ritorno a essere la persona che devi essere e a riprenderti il tuo trono. È il viaggio dell'eroe descritto da Joseph Campbell: la chiamata, la partenza, le prove e il ritorno trasformati. L'enneagramma ti darà la mappa per capire la tua personalità e sapere che cosa devi cambiare; lo stoicismo ti darà la rotta per pensare con chiarezza e le tecniche per attivare il cambiamento.

5. L'obiettivo: saggezza, virtù, equanimità ed eudaimonia

L'obiettivo di tutto il corso è vivere con saggezza, virtù, equanimità ed eudaimonia: fiorire vivendo secondo natura e secondo i valori più elevati del tuo enneatipo. Spiegheremo che cosa intendevano gli stoici con *eudaimonia* («*buon spirito*»: portare dentro un buono spirito), con *ataraxia* (vivere senza turbamento, con equilibrio ed equanimità) e con *areté* (l'eccellenza personale). Per gli stoici, l'unico modo di sviluppare i propri talenti e vivere felici era essere prima sereni.

6. Il metodo AutoGnosis

Presenterò il mio metodo di conoscenza di sé, equilibrio e cambiamento, che unisce l'enneagramma con lo stoicismo, gli istinti, la morfopsicologia e la terapia strategica:



- **La Piramide della Personalità.** La personalità si analizza su tre livelli: biologico (istinti, temperamento e morfologia: la base con cui vieni «*di serie*»), psicologico (il territorio dell'enneagramma: credenze, desideri, paure e strategie) e filosofico (valori, ideali e scopo di vita: il motore silenzioso delle tue decisioni).
- **L'iceberg della conoscenza di sé.** Ciò che tutti vedono — comportamenti, abitudini, modo di comunicare — è solo la punta che emerge dall'acqua. Sotto c'è tutta un'architettura interna che lo sostiene e lo spiega. Conoscersi non è solo sapere «*sono un enneatipo X*»: sarebbe come dire al medico che ti hanno fatto una radiografia senza averla letta.
- **I 3 passi del cambiamento attraverso i 3 centri dell'enneagramma.** 1° Conosciti e prendi coscienza (centro mentale · disciplina del pensiero · *metanoia*). 2° Riequilibrati e motivati (centro emotivo · disciplina del desiderio · *hormè*). 3° Passa all'azione strategica (centro viscerale · disciplina dell'azione · *prokopè*). Le tre fasi non sono lineari ma cicliche: conoscerti ti permette di equilibrarti, equilibrarti ti permette di avanzare, e avanzare ti obbliga a conoscerti ancora meglio.
- **Il mio metodo di analisi della personalità e di orientamento.** Come faccio la diagnosi in consulenza su tre strati: la morfopsicologia (il volto dà il centro, la tendenza e l'energia), gli istinti (conservazione, sociale e trasmettitore) e l'enneagramma (il sistema di credenze). Con esempi dal vivo.

7. Ripasso dei fondamenti della psicologia dei 9 enneatipi e dei 3 istinti

Chiuderemo il pomeriggio con un ripasso, rapido ma completo, della mappa che useremo il sabato e la domenica. Per ognuno dei nove enneatipi vedremo la stessa scheletro didattico:

- **Il valore nucleare:** il filtro attraverso cui ogni tipo percepisce la realtà. Sono le «*lenti fotocromatiche*» della personalità: si schiariscono quando l'ambiente è in sintonia con i tuoi valori e si scuriscono sotto minaccia. Il problema non è avere una lente; è non sapere di averla.



- **Il desiderio e la paura:** la motivazione più profonda e l'avversione di base che organizzano il comportamento senza che ce ne accorgiamo.
- **I pattern cognitivi, emotivi e comportamentali:** come pensa, che cosa sente e come agisce ogni tipo per adattarsi al mondo; la sua strategia abituale, il suo «*sempre la stessa cosa*».
- **I 3 istinti** (conservazione, sociale e sessuale/trasmettitore): l'istinto dominante, il secondario e il cieco. L'istinto cieco è la leva dello sviluppo: 27 sottotipi, «*razze di cani*» diverse dentro ogni enneatipo.

Nomenclatura dei nove tipi che useremo nel corso: 1 Il Moralizzatore · 2 Il Sintonizzatore · 3 L'Eccellente · 4 L'Autentico · 5 Il Libertario · 6 L'Assicuratore · 7 L'Entusiasta · 8 Il Forte · 9 L'Armonizzatore.

«Una vita senza esame non è degna di essere vissuta.»

Socrate

SABATO

LE 3 DISCIPLINE STOICHE APPLICATE AI 3 CENTRI DELL'ENNEAGRAMMA

Obiettivo della giornata: imparare e praticare le tecniche stoiche delle tre discipline —pensiero, desiderio e azione— e capire quale disciplina è prioritaria per il tuo centro e per il tuo enneatipo. È la giornata più pratica: ogni blocco combina spiegazione, esempi per enneatipo ed esercizi individuali e in coppia.

Epitteto organizzò l'allenamento stoico in tre discipline, e queste tre discipline coincidono con i tre centri dell'enneagramma. Il mattino lo dedicheremo alla disciplina del pensiero e alla disciplina del desiderio; il pomeriggio alla disciplina dell'azione.

Disciplina stoica	Centro dell'enneagramma	Che cosa allena	Enneatipi di riferimento
Disciplina del pensiero (assenso)	Mente	Orientamento di vita, credenze e percezione della realtà	Centro mentale: 5, 6 e 7 (ma necessaria per tutti)
Disciplina del desiderio (emozioni)	Cuore	Emozioni, identità e relazioni	Centro emotivo: 2, 3 e 4
Disciplina dell' azione (abitudini, strategie)	Corpo	Autocontrollo, fiducia in sé ed efficacia personale	Centro viscerale: 8, 9 e 1

Mattina · Disciplina del pensiero = orientamento di vita, credenze e percezione della realtà

«*Domina la tua mente o sarà lei a dominare te*». O si domina la mente, o è lei che ci domina. In questo blocco lavoreremo su come pensa ogni enneatipo e su come mettere in discussione i giudizi automatici:

- **Una visione stoica dei 3 centri dell'enneagramma.** Ogni centro filtra la realtà in modo diverso: i mentali pensano (temono di non sapere), gli emotivi sentono (temono di non valere), i viscerali percepiscono visceralmente (temono di non potere). Il tuo centro dice dove metti l'attenzione: niente di più, niente di meno.
- **Credenze, bias e mentalità.** Come il pensiero e le emozioni si influenzano a vicenda. Dominarsi passa per dominare il dialogo interno: imparare a identificare, prendere distanza e reincorniciare i pensieri automatici. Ogni enneatipo ha un sistema di credenze limitanti e potenzianti: identificheremo quali potenziare e quali ridurre.
- **La dicotomia del controllo applicata ai nove enneatipi.** La distinzione stoica tra ciò che dipende da noi e ciò che non dipende da noi, e come questa comprensione libera dalla frustrazione e dalla paura. L'atteggiamento del saggio: concentrare l'energia su ciò su cui possiamo influire, accettare con serenità ciò che non possiamo cambiare, e agire con virtù nello spazio intermedio dove comincia la nostra libertà interiore.
- **«Uscire da Matrix».** Come ogni enneatipo vive con il pilota automatico, nel proprio autoinganno, a causa dei suoi punti ciechi. La mente moralista: perché tendiamo a giustificarci e a ingannarci.
- **Riprogrammazione mentale.** Come nasce l'ansia degli enneatipi 5, 6 e 7 dal loro bisogno di sicurezza, previsione e controllo del futuro. Analizzeremo le loro paure e i loro pattern mentali, e impareremo a osservare l'ansia senza lasciare che detti le decisioni. L'obiettivo: trasformare l'inquietudine in chiarezza, preparazione e libertà interiore.

Tecniche che praticheremo: la dicotomia del controllo (la tecnica 0 del metodo), l'esame delle impressioni prima di dare l'assenso, il reincorniciamento cognitivo, la *prosoché* (l'attenzione stoica, il «*mindfulness*» stoico per osservare la mente senza



identificarsi), e il ruolo della seconda emozione —la risposta alla prima— per trasformare le reazioni in azioni virtuose.

**«La tua mente avrà il colore dei tuoi pensieri
abituati, perché l'anima si tinge del colore dei suoi
pensieri.»**

Marco Aurelio, *«Pensieri»*,

Mattina · Disciplina del desiderio = emozioni, identità e relazioni

Il secondo blocco è quello dell'immagine di sé, dell'autostima, dell'autenticità e della motivazione: perché siano i tuoi valori a guidare le tue emozioni, e non il contrario.

- **Le trappole del desiderio.** Perché ci ossessioniamo con cose che, una volta raggiunte, ci lasciano di nuovo insoddisfatti. Il lavoro eneastoico consiste nell'identificare i desideri nucleari del proprio enneatipo e vedere quali trappole comportano. Non si tratta di non soddisfare i propri desideri enneatipici, ma di imparare a farlo in modo adattivo, equilibrato, sano ed ecologico. La frase guida: *«preferirei averlo che non averlo, ma se non ce l'ho, non succede niente»*.
- **Accettazione e serenità.** La differenza tra rassegnarsi e accettare consapevolmente: l'accettazione non è passività, è saggezza in azione. Come ogni enneatipo può trovare serenità lasciando andare la lotta contro ciò che non può cambiare e riconciliandosi con la propria natura.
- **Dolore, sofferenza e crisi: la forgia del carattere.** La differenza tra dolore inevitabile e sofferenza evitabile, e come la mente amplifica o trasforma l'avversità. Come ogni enneatipo affronta le perdite e le crisi, e quale virtù può sviluppare in quei momenti di prova.
- **Superare le emozioni negative: la rabbia e il rancore.** Come si manifesta la rabbia negli enneatipi dell'area del controllo (1, 8 e 9) e come ciascuno può incanalarla in modo consapevole: riconoscerne i segnali,

capirne il messaggio e reindirizzarla verso l'azione efficace, l'autodisciplina e la costruzione di limiti sani.

- **Allenamento emotivo.** Gestire la valutazione di sé, intrinseca ed estrinseca, per gli enneatipi 2, 3 e 4: come si percepiscono e come li percepiscono gli altri. Esploreremo le loro paure e le loro strategie di validazione, trasformando l'autovalutazione costante in conoscenza di sé, chiarezza ed equilibrio emotivo.

Tecniche che praticheremo: l'etichettatura affettiva («*noto che...*», mai «*sono...*»), la *premeditatio malorum* (la previsione ragionata delle avversità), l'*amor fati* (l'accettazione attiva di ciò che accade), la descrizione oggettiva di Marco Aurelio per ridurre l'ansia del desiderio e vedere il valore reale delle cose, e il *tetraphármakos* epicureo.

**«Ci sono più cose che ci spaventano che cose che ci
danneggiano, e soffriamo più spesso
nell'immaginazione che nella realtà.»**

Seneca, «*Lettere a Lucilio*»

Pomeriggio · Disciplina dell'azione **= autocontrollo, fiducia in sé ed efficacia personale**

Il pomeriggio è l'ora della verità: mettere la conoscenza di sé in azione. È la parte strategica del corso, quella dell'astuzia del guerriero stoico.

- **Strategie per il cambiamento.** Oltre ad ammirare la virtù (l'*aretè*), i greci ammiravano l'astuzia e l'intelligenza (la *mêtis*). Essere valorosi significava tanto avere un carattere onesto, forte e disciplinato, quanto essere una persona riflessiva che si ferma a pensare come agire in modo strategico, per ottenere il massimo rendimento con le risorse disponibili. Ulisse fu l'esempio di virtù e astuzia: l'onore e il coraggio di perseverare nella sua Odissea, l'audacia di conquistare Troia con il cavallo, e l'intelligenza di non cadere nella tentazione delle sirene facendosi legare all'albero.

Audentes fortuna iuvat: la fortuna aiuta gli audaci. O, come dite voi: chi osa vince.



- **I 9 impulsi.** Come avere più autocontrollo per incanalare le reazioni emotive eccessive del tuo enneatipo. Il vizio del tipo non è un difetto morale: è una forma inconsapevole di evitare la sua paura, il suo desiderio naturale portato all'eccesso. Qualsiasi medicina in dose eccessiva diventa veleno.
- **Autocontrollo senza repressione.** Lavorare a partire dalla disciplina stoica del dominio di sé, ma non in una prospettiva negativa di reprimersi, bensì di autoregolarsi perché possa affiorare il meglio di noi. Il dilemma dell'autocontrollo: costo ora o costo dopo.
- **Saggezza, temperanza e coraggio.** Le virtù cardinali che sostengono una vita etica ed equilibrata: la saggezza pratica (*phrónesis*) per prendere decisioni chiare, la temperanza (*sōphrosynē*) per moderare desideri ed emozioni, e il coraggio (*andreía*) per agire con integrità di fronte alle sfide. Come svilupparle nella pratica quotidiana, riconoscendone i segnali e applicandole nelle relazioni e nelle decisioni.
- **Le abitudini e la costanza.** Il carattere è una seconda natura che si costruisce con la ripetizione: la *héxis* (la disposizione stabile), i pre-impegni «alla Ulisse» per non dipendere dalla forza di volontà nel momento della tentazione, e i piani «se... allora» per il cambiamento di comportamento.
- **Efficacia personale e fiducia in sé.** Come ogni enneatipo mina la propria fiducia e come ricostruirla: dal dialogo interno con prove (a un 6 la «motivazione a buon mercato» non serve) al «conto in banca della fiducia» e all'agenda dei successi.

Tecniche che praticheremo: la clausola di riserva (*hypexairesis*: «farò questo, se niente lo impedisce»), il precommitment, la meditazione del mattino e l'esame della sera (il ciclo *orthós* → *exétasis*, la tecnica di Seneca), il protocollo dell'errore («la prossima giocata si riparte da zero»), e la scelta di una prova reale da affrontare nella settimana successiva al corso (l'*agón*).

«Comandare a sé stessi è il comando più grande.»

Seneca, «Lettere a Lucilio», («Imperare sibi maximum imperium est»)



DOMENICA MATTINA

LA META: VIRTÙ ENEASTOICHE, 9 IDEALI ENEASTOICI E 9 FILOSOFIE DI VITA

Obiettivo della mattina: salire al livello filosofico della Piramide della Personalità. Dopo aver capito come pensi, che cosa desideri e come agisci, la domenica risponde alla domanda che pochi si fanno: verso dove? Ognuno esce dal corso con la propria virtù da allenare, il proprio ideale e scopo, e una filosofia di vita adatta al proprio tipo di personalità.

Seneca scrisse che

«per chi non sa a quale porto è diretto, nessun vento è favorevole».

Gli ideali funzionano come una bussola morale: indicano dove si trova il nord virtuoso. Da una prospettiva enneagrammatica, gli enneatipi si equilibrano quando sono allineati con i loro scopi più elevati, e si squilibrano quando restano intrappolati nella ricerca compulsiva dei loro desideri egotici. La maturità psicologica consiste nel fatto che ogni enneatipo sviluppi una filosofia di vita adatta al suo tipo di personalità.



1. Le 9 virtù eneastoiche

Per gli stoici, l'unica cosa buona e preziosa nella vita è vivere secondo virtù e saggezza. La virtù è scegliere bene: si sceglie di fare il bene o di fare il male. Ogni enneatipo ha un vizio capitale (il suo desiderio portato all'eccesso) e una virtù che ne è l'antidoto. In questo blocco vedremo la coppia vizio/virtù dei nove tipi e come ognuno può «installare» la propria virtù come allenamento quotidiano:

Enneatipo	Vizio	Virtù (antidoto)	Valore stoico
1 · Il Moralizzatore	Superbia (hýbris)	Umiltà	Amor fati · accettazione
2 · Il Sintonizzatore	Orgoglio	Dignità	Agápē · amore incondizionato
3 · L'Eccellente	Vanità	Onestà	Areté · eccellenza
4 · L'Autentico	Invidia	Compassione	Sympátheia · compassione
5 · Il Libertario	Avarizia	Generosità	Phrónesis · saggezza pratica
6 · L'Assicuratore	Codardia	Coraggio	Andreía · coraggio
7 · L'Entusiasta	Gola	Temperanza	Sōphrosýnē · temperanza
8 · Il Forte	Lussuria (pleonexía)	Innocenza	Dikaíosýnē · giustizia
9 · L'Armonizzatore	Accidia	Disciplina	Ataraxía · serenità

Lavoreremo la virtù come una scelta, non come un tratto: il vizio è ciò che scegli quando scegli male, la virtù è ciò che scegli quando scegli bene. Con l'esercizio della «scelta di Ercole» (Kakía e Areté ai lati) e la domanda fondamentale del coaching eneastoico: *in che modo potrei soddisfare il desiderio e il valore nucleare del mio enneatipo in maniera equilibrata, sana, positiva, adattiva ed ecologica?*



2. Gli 9 ideali eneastoici

Gli ideali sono i principi più elevati che orientano la vita: la cima della Piramide della Personalità. Da ogni ideale nasce uno scopo concreto, un verbo, che dà 15rist 15ris vita di ciascun 15risteza e lo aiuta a trascendere il proprio ego. E ogni ideale ha la sua corruzione, l'illusione egotica: il 15riste oscuro quando l'ideale si perde.

Enneatipo	Ideale	Scopo	Illusione egotica
1	Verità (alétheia)	Sensibilizzare	Dogmatismo
2	Amore (agápē)	Facilitare	Utilitarismo
3	Progresso (prokopé)	Ispirare	Narcisismo
4	Bellezza (kalós)	Creare	Drammatismo
5	Umanesimo (philanthropía)	Innovare	Individualismo
6	Fede (fides)	Contribuire	Survivalismo
7	Gioia (euphrosýnē)	Rallegrare	Edonismo
8	Giustizia (dikaíosýnē)	Dare potere	Autoritarismo
9	Concordia (harmonía)	Guarire	Menefreghismo

Allinearti con il tuo ideale e con il tuo scopo enneagrammatico ti porta all'eccellenza personale, fa fiorire i tuoi migliori talenti e dà un 15rist alle tue sofferenze. Quando una persona è più centrata sui suoi scopi che sui suoi desideri egotici, smette di vivere nella 15rist, nell'ansia o nella 15risteza. Esercizio: ogni partecipante scrive il proprio scopo in una frase e lo contrasta con la propria illusione egotica.



3. Le 9 filosofie di vita

Ogni enneatipo ha una filosofia di vita che lo aiuta a vivere secondo la natura del suo modo di essere. Questa è la mia proposta, basata sulle mie ricerche con allievi e pazienti, delle scuole che meglio rappresentano lo stile di vita illuminato dei nove tipi:

1. **L'idealismo platonico.** Orientare la vita verso la Verità e il Bene come principi supremi. «*Costruire la casa sulla roccia*».
2. **L'altruismo cristiano.** L'Amore come principio supremo: dare senza esigere, aiutare dalla compassione e non dal bisogno di sentirsi necessari.
3. **L'eccellenza sofista.** I sofisti furono i coach della Grecia classica: usare la parola e l'immagine con integrità per rendere visibile ciò che ha valore, e ispirare eccellenza reale con l'esempio.
4. **Il cinismo liberatore.** La radicalità liberatrice dell'identità personale: l'*autárkeia*, la *parrhesía*, la bellezza del semplice. Trasformare la malinconia in fonte di creatività.
5. **Lo stoicismo strategico.** Libertà interiore ed efficacia esteriore, più l'intelligenza analitica dello stratega. Ulisse e Archimede.
6. **Lo scetticismo prudente.** Il dubbio come strumento intelligente, non come paranoia. Antidoto contro il pendolo tra credulità ingenua e fanatismo.
7. **La felicità epicurea.** Il *carpe diem* ben inteso: passare dall'euforia dispersa e golosa alla gioia sobria. Prendere la vita sul serio e sé stessi con leggerezza.
8. **Il bushidō del samurai.** Il guerriero saggio, giusto e protettore: la forza al servizio della giustizia e della protezione del debole.
9. **Il fluire taoista.** Il *wu wei*: agire senza forzare, muoversi dalla calma. Antidoto contro l'accidia, l'inerzia e la disconnessione.

Vedremo anche, in breve, che cosa possono offrire ai nove enneatipi le altre scuole ellenistiche —l'epicureismo, lo scetticismo e il cinismo— accanto allo stoicismo, che resta il quadro metodologico fondamentale del corso.



Chiusura: il ritorno a Itaca

Chiuderemo il fine settimana come si chiude un viaggio: ogni partecipante compila la propria «*carta di navigazione*» —il suo enneatipo e il suo istinto, la disciplina da allenare per prima, la sua virtù, il suo ideale e scopo, la sua filosofia di vita, e la tecnica che porterà con sé— e la condivide con il gruppo in prima persona. Regola dell'incontro: si parla del proprio pattern, mai di quello degli altri. E un impegno concreto per la settimana successiva: una prova reale, scelta da ciascuno, da affrontare con il sistema completo.

***«Quando ti metterai in viaggio per Itaca, devi
augurarti che la strada sia lunga, fertile in
avventure e in esperienze.»***

Konstantinos Kavafis, «*Itaca*»

•

