

KAREN A. WEBB

ENNEAGRAMMA

PRINCIPI DI BASE

PREFAZIONE DI HELEN PALMER



ARMENIA

Titolo originale dell'opera: *The Principles of Enneagram*
Traduzione dall'inglese di Bruna Bracco

Copyright © Karen A. Webb 1996, 2013
Foreword copyright © Helen Palmer 1996, 2013

First published in UK in 1996 by Jessica Kingsley Publishers Ltd
73 Collier Street, London, N1 9BE, UK
www.jkp.com
All rights reserved

Copyright © 2018 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

Prefazione

Sono lieta di presentare l'edizione rivista e corretta di *Enneagramma – Principi di base* di Karen A. Webb, un libro in costante richiesta nel panorama letterario. È una sapiente introduzione alla materia, accessibile a un vasto pubblico, che incontra il particolare apprezzamento di quanti fra noi insegnano nell'ambito della Tradizione Narrativa, riportando le nostre auto-osservazioni ad altri.

Lo scopo ultimo della scoperta del proprio enneatipo è quello di favorire l'auto-osservazione. Occorre apprendere a distaccarsi mentalmente da se stessi e osservare il funzionamento del proprio pensiero; solo attraverso l'osservazione dell'io interiore è possibile svelare il tipo a cui si appartiene, in quanto esso rappresenta l'individuo che ognuno di noi pensa di essere.

Per numerose persone l'auto-osservazione costituisce ancora una capacità latente, tuttavia può rapidamente diventare un valido strumento per osservare le proprie abitudini mentali. In fondo, solo la persona stessa è in grado di vagliare e giudicare le sfumature del proprio pensiero e riconoscere il momento in cui le passioni prendono il sopravvento.

Ciò che ci rafforza spiritualmente è proprio tale missione di ricerca e scoperta poiché non saremmo in grado di avanzare nel territorio dell'Essenza sprovvisti di un osservatore interiore affidabile che funga da guida.

Karen Webb descrive in modo chiaro il punto di partenza di tale viaggio interiore. Per scoprire l'Essenza che giace al di là delle

limitazioni insite nel tipo è necessario avere un punto di riferimento iniziale, e nulla è più vantaggioso di una descrizione concisa di ciò che si potrebbe definire l'equazione enneagrammatica dell'Io-Essenza.

L'autrice fornisce al lettore un'esposizione lucida e sintetica delle abitudini mentali ed emotive ricorrenti che animano e limitano tipi diversi; non solo, con pazienza e buon senso ha ascoltato e riferito in modo imparziale le descrizioni soggettive di tale dilemma da parte di individui tipologicamente diversi, senza avanzare opinioni personali in proposito.

Nel 1996 accolsi con piacere il suo libro nell'allora emergente biblioteca della Tradizione Narrativa, ove ognuno di noi descrive il dilemma che affronta nel superare la propria personalità per scorgere la comune Essenza condivisa da tutti gli esseri umani. Ed è con piacere che oggi do il benvenuto a questa nuova edizione.

Helen Palmer
Autrice di L'Enneagramma (1996) e altre opere
Berkeley, California, 2012

Premessa alla seconda edizione

Quando, nel 1994, la HarperCollins mi esortò a scrivere il primo libro in lingua inglese (non dunque in inglese americano) sull'Enneagramma, il testo doveva essere inserito nella collana dei Thorsons Principles. Tali pubblicazioni erano intese a offrire un'introduzione approfondita, e tuttavia accessibile, a una vasta gamma di argomenti riguardanti la salute, la crescita e la spiritualità, che spaziavano dall'irrigazione del colon al buddismo.

I dettami della casa editrice erano concisione (mi era stato dato un limite al numero di parole), completezza e chiarezza. La fascetta sulla copertina di ciascun libro recitava «L'unica introduzione di cui avrete bisogno».

Durante la revisione del testo per questa edizione, in effetti, ho apportato pochi cambiamenti dal momento che i lettori mi avevano riferito, in più di un'occasione, che il libro era di fatto la miglior introduzione mai letta. E, cosa particolarmente gratificante, ancora sento commenti di questo genere dopo oltre quindici anni dalla prima pubblicazione. Se la cosa funziona, perché cambiarla? Inoltre, si tratta tuttora di un'introduzione e come tale deve essere: chiara e concisa.

Ho cambiato i nomi dei tipi Sette e Otto, rispettivamente da Epicureo e Capo a Ottimista e Protettore, in quanto li ritengo più rappresentativi.

Essendo stato annullato il limite al numero di parole, ho modificato leggermente alcune frasi là dove avevo l'impressione che

qualche parola in più fosse necessaria per chiarire meglio un punto, e aggiunto ulteriori spiegazioni alle sezioni sui sottotipi ma senza eccedere, poiché sarebbe di per sé argomento per un libro intero. Ho ampliato leggermente anche la trattazione del «dono spirituale» associato all'enneatipo, poiché è l'aspetto che maggiormente mi appassiona nonché la parte che mi è spiaciuto dover sacrificare, in termini di spazio, nella prima edizione.

Ma soprattutto, ho applicato quanto appreso in quasi vent'anni di insegnamento e di lavoro con l'Enneagramma dalla comparsa della prima edizione. Parte di ciò che scrissi all'epoca era troppo approssimativo e, sebbene le limitazioni imposte in termini di spazio fossero in parte responsabili, oggi posso dire di sapere comunque di più.

Ed è proprio questo il messaggio che vorrei trasmettere: l'Enneagramma ci consente di apprendere per tutta la vita, ci offre innumerevoli livelli di introspezione sempre più profonda. Ogni volta che tengo un seminario, o che lavoro con una persona nuova, o che colgo ancora una volta il mio tipo in azione, io imparo: imparo qualcosa sugli altri e su me stessa. Mi auguro che anche voi possiate trovare nell'Enneagramma una tale potente risorsa.

Introduzione

Lo scopo dell'Enneagramma

Quando, nel 1990, un amico mi chiese tutto eccitato di dare un'occhiata all'Enneagramma, la prima cosa che mi venne da pensare (da buon ex-trainer manageriale) fu: «Per favore no! Fa' che non sia un ennesimo sistema di classificazione della personalità. Ne ho abbastanza di farmi incastrare in altre “scatole” con tanto di etichetta!». Tuttavia, in capo a due giorni, la reazione iniziale si era trasformata in entusiasmo: «Eureka! È una vera miniera d'oro!». Ben lungi dall'essere un banale casellario, l'Enneagramma forniva una vera e propria «mappa del territorio» in cui vivevo quotidianamente, insieme ai «segnali stradali» che indicavano come *uscire* dalla scatola in cui io – e con me qualsiasi altro essere umano – ero già confinata.

A quell'epoca, in qualità di studente praticante di psicologia e religioni comparate, per oltre vent'anni mi ero imbattuta in numerose verità degne di nota e altrettanti parallelismi, ma una cosa mi lasciava stupita: a prescindere dal metodo utilizzato, i guaritori concordavano sempre sui sintomi di una malattia e sull'aspetto di un corpo in perfetta salute. Dunque, ero giunta alla conclusione che anche nel campo della psiche e dello spirito doveva pur esistere una definizione universalmente accettata di individuo «sano» e dei sintomi di malattia, su cui gli studiosi avrebbero potuto concordare e adottare nell'ambito delle varie discipline.

L'Enneagramma (termine composto che deriva dal greco *enneas*, cioè «nove», e *gramma*, «lettera») risolve proprio tale enig-

ma. Si tratta di un'antica descrizione, meravigliosamente accurata, della personalità umana in tutte le sue sfumature e ambiguità che, al tempo stesso, illustra il modo in cui questa si correla direttamente all'io spirituale di ogni singolo individuo.

Pur non avendo implicazioni di ordine religioso, l'Enneagramma racchiude e integra principi apparentemente diversi appartenenti alle principali confessioni. Attualmente, vari psicologi facenti capo a scuole diverse hanno scoperto che corrisponde in modo stranamente preciso alle moderne descrizioni della personalità. Semplice, accurato e approfondito, l'Enneagramma collega, spiega e contestualizza elementi disparati dell'io e del suo funzionamento, la cui comprensione non verrebbe raggiunta che dopo anni e anni di studio.

Sia che l'individuo abbia o meno una vasta esperienza nell'esplorazione del proprio io, l'Enneagramma svolge un ruolo unico nella vita di quanti aspirano a una crescita psicologica o spirituale, o cercano di colmare il divario tra queste due sfere dell'essere.

Per chiunque, a qualunque stadio del suo viaggio interiore e di qualunque formazione spirituale, l'enneagramma promuove:

- ✦ una conoscenza più approfondita dell'identità personale, del potenziale individuale e del modo in cui concretizzarlo;
- ✦ una crescita autonoma che progredisce *dal* livello attuale, qualunque esso sia, *a* qualsiasi livello si intenda raggiungere;
- ✦ un'esistenza quotidiana più armoniosa e creativa;
- ✦ un'empatia più profonda, una maggiore comprensione e una vita di relazione più creativa tramite:
 - la percezione di noi stessi così come il prossimo ci vede
 - la percezione del prossimo attraverso l'immagine che questi ha di sé piuttosto che attraverso le nostre proiezioni e credenze;
- ✦ la consapevolezza che non occorre necessariamente «conquistare» la nostra personalità, bensì assecondarla, comprenderla e utilizzarla per progredire nella crescita personale;

- ✦ la comprensione del modo in cui la personalità costituisce l'elemento chiave del percorso spirituale individuale, a prescindere dal credo religioso a cui apparteniamo.

Lo scopo di questo libro

Il presente libro offre una panoramica introduttiva in cui avrete la possibilità di scoprire la natura e il funzionamento dell'Enneagramma, le descrizioni dei nove tipi di personalità nonché il modo in cui questi si differenziano e interagiscono, qualche breve illustrazione degli aspetti superiori di ciascun tipo e, infine, alcuni suggerimenti sul modo di utilizzare tali conoscenze.

Mantenendo un atteggiamento onesto nei vostri confronti, attraverso la lettura dovrete scoprire il vostro tipo di personalità e, grazie a esso, apprendere più cose su voi stessi nonché le strategie per applicare tali nuove conoscenze al processo di crescita personale. Inizierete a riconoscere i tipi che caratterizzano i vostri amici e colleghi, e imparerete a comunicare con loro in modo più efficace; inoltre, quanto più apprendete in merito ad altri tipi, tanto più, per contrasto, apprenderete su voi se stessi. Può essere davvero sorprendente rendersi conto di quanto profondamente diverse siano le visioni del mondo di altri tipi!

Un libro di questo genere non può che abbozzare descrizioni sommarie e, pertanto, sono stata costretta a omettere molti dettagli significativi inerenti ciascun tipo di personalità. Tutte le citazioni sono riproduzioni fedeli o leggermente alterate delle affermazioni di persone comuni appartenenti al tipo in questione e, sebbene ognuno manifesti il proprio tipo in modo diverso – siamo tutti individui unici e originali –, pian piano ravviserete voi stessi nelle parole di persone simili a voi.

La Tradizione Narrativa

Nel corso della storia (si veda di seguito), l'Enneagramma è stato tramandato oralmente dai maestri come guida al processo

di crescita personale. Fin dai primi anni novanta è nata una copiosa letteratura in merito e, più recentemente, siti Web dedicati all'argomento. Tuttavia, è dall'esperienza che gli individui hanno di se stessi e non da teorie, per quanto ingegnose, che si scopre cosa realmente significhi essere umani. Il modo migliore in cui la persona impara a conoscersi intimamente e a conoscere il prossimo è la partecipazione attiva, l'esplorazione del significato delle proprie e altrui storie.

L'attuale Tradizione Narrativa, avviata da Helen Palmer, psicologa della scuola transpersonale, si basa sullo svolgimento di seminari in cui le persone già a conoscenza del proprio tipo narrano di sé e, attraverso un'abile meccanismo esplorativo, ampliano la comprensione dei partecipanti – e sovente la propria – riguardo tale tipo di personalità.

Quanto esposto nel presente libro è stato verificato oralmente mediante un processo di auto-osservazione e auto-rivelazione da parte di migliaia di persone, di cui sono esempio le varie citazioni riportate.

Breve storia dell'Enneagramma

Sebbene le sue origini ci siano ignote, la stella a nove punte dell'Enneagramma non è un sistema concepito in modo arbitrario, bensì un antico diagramma. Esso racchiude in sé le Leggi esoteriche del Tre e del Sette (altrimenti note con il nome di Ottave), è molto simile al nono sigillo di Pitagora che simboleggia l'umanità, e alcuni ricercatori hanno stabilito un collegamento tra le antiche strutture circolari di monoliti e le coordinate matematiche di tale sistema.

Lo studio e l'applicazione della saggezza rappresentata dall'Enneagramma va ben oltre e ben più in profondità di una banale descrizione dei tratti della personalità. Ad esempio, le nove punte e le linee che le congiungono si riferiscono a differenti stati o processi e al relativo flusso interconnesso nel tempo, fondamentale per il successo di qualsiasi iniziativa creativa. I Nove e i Tre sono enneatipi presenti in tutte le principali religioni.

Comunque sia, il presente libro concerne soltanto l'Enneagramma della Personalità, un termine moderno che designa un'antica saggezza di cui, con certezza, si conoscono solo alcuni aspetti.

Nel III e IV sec. d. C. alcuni mistici cristiani appartenenti ai Padri del deserto elaborarono il concetto di conversione del vizio in virtù basandosi sui tratti della personalità illustrati dall'Enneagramma. Evagrio Pontico diede il nome a nove interruzioni della vita di preghiera e citò un diagramma in cui se ne faceva menzione, benché questo non sia (ancora) stato ritrovato. La Preghiera del Signore affronta i nove tipi in sequenza. Per 1400 anni anche l'insegnamento etico Sufi si basò su un concetto di conversione che include tale diagramma e i suoi nove tipi di personalità. Un amico mi raccontò, a mo' di aneddoto, che la nonna georgiana di un suo amico russo insegnò l'Enneagramma al nipote in segreto, secondo una tradizione orale che le era stata tramandata nel medesimo modo.

Negli anni venti il sistema enneagrammatico fu introdotto in Europa da G. I. Gurdjieff, mistico e maestro spirituale. Gurdjieff sosteneva di averlo appreso dai Sufi dell'Afganistan e lo utilizzava nello stesso modo come strumento di saggezza esoterica, nota soltanto ai maestri spirituali, per conoscere a fondo i propri discepoli e determinare così le pratiche più appropriate per ognuno. Egli insegnò alcuni movimenti correlati al diagramma ma non le descrizioni delle personalità, poiché era convinto che gli individui non sarebbero stati in grado di discernere il proprio tipo dal momento che esso costituisce il fondamento stesso della personalità e, in quanto tale, non può che rimanere nascosto. Gurdjieff sosteneva semplicemente che esistono nove «tratti essenziali» dell'umanità e che, in ogni uomo, uno di essi rappresenta il principio organizzativo della sua «falsa personalità».

L'insegnamento dell'Enneagramma rimase una pratica segreta fino ai tardi anni sessanta, periodo in cui Oscar Ichazo avviò un programma di insegnamento psico-spirituale ad Arica, in Cile, incorporando buona parte della saggezza esoterica di questo si-

stema. Fu Ichazo a rivelare le parole-chiave corrette, o «passioni», assegnate a ognuna delle nove punte della stella. Numerosi studiosi parteciparono a tali lezioni e, successivamente, scrissero alcuni lavori in merito; tra questi si enumerano John Lilly, Joseph Hart e Claudio Naranjo, psicologo della scuola transpersonale.

Naranjo introdusse in California tale bagaglio di conoscenze ancora piuttosto rudimentale e diede inizio a una serie di seminari allo scopo di esplorare e ampliare la comprensione dei tipi di personalità descritti dal diagramma, in cui l'approfondimento dei temi avveniva attraverso il dibattito portato avanti con l'aiuto dei partecipanti che riconoscevano il proprio tipo. Helen Palmer, anche lei psicologa della scuola transpersonale, e Bob Ochs, un religioso dell'ordine gesuita, elaborarono le intuizioni colte in occasione dei seminari (1970-1971), proseguirono l'ampliamento di tali conoscenze e ne diffusero l'insegnamento nel loro campo di studi specifico. In particolare, Palmer estese enormemente il concetto di Enneagramma proposto da Naranjo convertendolo in uno strumento di «autoanalisi per colui che cerca» e aggiungendovi l'idea che il tipo non ha a che fare con comportamenti bensì con un focus di attenzione inconscio. Ochs condivise i principi di base con colleghi religiosi che a loro volta li trasmisero alle rispettive comunità. Da tali fonti l'Enneagramma si diffuse rapidamente a livello mondiale man mano che nuove persone ne apprendevano e iniziavano a insegnarne i principi.

Come utilizzare il presente libro

Ho cercato di strutturare ogni capitolo in forma di risposta ad alcuni interrogativi che potrebbero sorgere durante la lettura. Il prossimo capitolo tratta della struttura dell'Enneagramma suddividendo l'argomento in quattro sottosezioni:

- ✦ il tipo di personalità di base,
- ✦ la valenza del diagramma,
- ✦ la struttura interna del tipo, ossia come viene definito il tipo,

- ✦ il ruolo dell'Enneagramma quale strumento di crescita psicologica e spirituale.

A tale introduzione segue una serie di capitoli, ognuno riferito a un tipo, in ordine numerico per agevolarne la lettura e la comprensione; ogni capitolo è strutturato nel seguente modo:

- ✦ presentazione del tipo di personalità e delle caratteristiche più estreme,
- ✦ abiti mentali e preoccupazioni soggiacenti,
- ✦ cambiamenti che sopraggiungono in situazioni di sicurezza e di stress,
- ✦ problematiche nella vita di relazione,
- ✦ pratiche legate alla crescita personale,
- ✦ contributo degli amici a sostegno di tale crescita,
- ✦ aspetti di ordine superiore del tipo in questione.

Segue poi un capitolo dedicato alla distinzione tra personalità apparentemente simili (tipi somiglianti), quindi un capitolo che propone alcune strategie per creare una maggiore comprensione tra tipi attraverso la comunicazione e, infine, alcuni suggerimenti su come approfondire e sfruttare l'insegnamento dell'Enneagramma.

Dunque, il vostro primo compito è ritrovarvi in queste pagine. Nel momento in cui riconoscerete il vostro tipo di base, quello che lega come un filo invisibile l'intera vostra esistenza, ecco che vi si «accenderà una lampadina». Potreste provare un senso di sollievo e, contemporaneamente, sentirvi un po' tristi e a disagio. Talvolta scatta pure il pensiero «Oh no! È proprio ciò che non volevo essere!». Quando inizialmente cercate il vostro tipo, non scartatene uno perché non corrisponde al genere di persona che vorreste essere o che pensate di essere: magari è proprio il tipo da esaminare con maggior cura.

Alcuni di voi preferiranno leggere l'intero libro prima di provare a individuare il proprio tipo, altri forse troveranno più in-

teressante e confacente seguire lo schema proposto di seguito; sono entrambi approcci validi, pertanto vi consiglio di adottare il metodo che considerate migliore.

La cosa importante da tenere a mente è che non sono gli schemi comportamentali a determinare un tipo, quanto piuttosto il focus di attenzione soggiacente che motiva un determinato comportamento.

- ✦ Leggete il Capitolo 1 per comprendere il funzionamento dell'Enneagramma.
- ✦ Scorrete i paragrafi in cui sono sintetizzati i tipi di personalità per individuare quelli in cui pensate di rispecchiarvi.
- ✦ Leggete il capitolo o i capitoli appropriati.
- ✦ Osservatevi in azione prima di decidere quale sia realmente il vostro tipo, tenendo a mente che ognuno di noi ha dei punti ciechi basati su ciò che si *vorrebbe* essere.
- ✦ Se non siete sicuri, fate riferimento al capitolo sui tipi somiglianti.
- ✦ Rileggete il Capitolo 1 per capire meglio le sottigliezze del vostro (e altrui) tipo.
- ✦ Leggete il Capitolo 12 sulla comunicazione.
- ✦ Seguite i suggerimenti su come proseguire il lavoro e attendete i risultati.

Quando si tenta di «tipizzare» altre persone, consiglio di seguire il medesimo processo di analisi e controllo, nonché di provvedere a un riscontro immediato discutendone con i diretti interessati, poiché si conoscono molto meglio di quanto possiate conoscerli voi.

Per approfondire la comprensione dell'intero sistema, leggete tutto il libro e fate riferimento ai diagrammi, mettendo in relazione i concetti espressi con la vostra e altrui esperienza di vita: da tale analisi possono emergere aspetti inediti davvero sorprendenti.

Indice

Prefazione	»	5
Ringraziamenti	»	7
Premessa		
alla seconda edizione	»	9
Introduzione		
Lo scopo dell'Enneagramma.....	»	11
Capitolo 1 - Funzionamento dell'Enneagramma	»	19
Capitolo 2 - Tipo Uno - Il Perfezionista	»	45
Capitolo 3 - Tipo Due - L'Altruista	»	61
Capitolo 4 - Tipo Tre - Il Vincente	»	77
Capitolo 5 - Tipo Quattro - Il Romantico	»	93
Capitolo 6 - Tipo Cinque - L'Osservatore.....	»	109
Capitolo 7 - Tipo Sei - Il Cauti.....	»	125
Capitolo 8 - Tipo Sette - L'Ottimista	»	141
Capitolo 9 - Tipo Otto - Il Protettore.....	»	157
Capitolo 10 - Tipo Nove - Il Mediatore	»	173
Capitolo 11 - Uno sguardo più approfondito - <i>Tipi somiglianti</i>	»	189
Capitolo 12 - La comunicazione - <i>L'Enneagramma per creare comprensione</i>	»	207
Conclusioni - <i>I passi successivi</i>	»	223
Lecture consigliate e contatti utili.....	»	233