



scuola di  
enneagramma

# GUIDA ALL'ENNEAGRAMMA E AI NOVE ENNEATIPY



L'Enneagramma ci aiuta a comprendere i limiti della "scatola" della personalità in cui ognuno di noi vive e ci mostra la via per uscirne o quantomeno per ingrandire la scatola che ci contiene.

La capacità di vedere e modificare i nostri comportamenti inconsci porta sempre ad una vita più produttiva e soddisfacente.



**L'ENNEAGRAMMA** è un potente strumento di autoconoscenza e comprensione degli altri. Descrive la struttura e le dinamiche di nove tipi di personalità (enneatipi), permettendoci di aprire noi stessi ad una vita più integrale e soddisfacente.

La parola Enneagramma deriva dal greco ennea (nove) e gramma (disegno o scrittura) e si riferisce ai nove punti raffigurati nel simbolo dell'Enneagramma che rappresentano nove differenti strategie di relazionarsi con se stessi, con gli altri e con il mondo. Ogni enneatipo ha un differente modo di pensare, sentire e di comportamento che emerge da una profonda motivazione interiore o visione della realtà.

Sebbene ognuno di noi sia un essere unico ed irripetibile, tutti noi facciamo esperienze comuni. In qualità di strumento per una trasformazione sia personale che collettiva, l'Enneagramma favorisce una grande comprensione attraverso un linguaggio universale che trascende il sesso, la religione, la nazionalità e la cultura.

**BENEFICI** Conoscere il proprio tipo di personalità attraverso l'Enneagramma non ci mette in una scatola ma ci permette di vedere la scatola dalla quale noi sperimentiamo il mondo. Grazie a questa consapevolezza noi possiamo uscire dalla nostra limitata prospettiva. Idealmente la personalità è un modo efficace di esprimere noi stessi, ma i problemi inevitabilmente sorgono tutte quelle volte che diventiamo rigidi e ci blocchiamo nelle nostre abitudini automatiche. Scoprendo i nostri modelli di comportamento inconsci possiamo condurre una vita di maggior soddisfazione, avere relazioni migliori e connetterci con la nostra vera essenza.

Lavorare con l'Enneagramma ci aiuta ad avere più successo nelle nostre relazioni in famiglia e sul lavoro. Nel comprendere ed osservare le nostre reazioni automatiche, possiamo divenire più flessibili ed abili nel relazionarci con le persone della nostra vita. Quando scopriamo il senso di quello che gli altri sentono e pensano, diventiamo più tolleranti e comprensivi. Questo ci aiuta anche a non prendere personalmente le reazioni negative altrui.

Identificando le specifiche difese psicologiche ed emotive del nostro enneatipo, l'Enneagramma crea profonde opportunità per la nostra crescita personale e la nostra guarigione. Ad un livello più profondo ci offre un percorso per sviluppare una vita interiore che ci porta alla presenza Spirituale dentro di noi.

### IL CENTRO ISTINTIVO o del CORPO

L'Enneagramma descrive tre centri dell'intelligenza: testa, cuore e corpo. Sebbene tutti noi possediamo tutti e tre questi centri, il nostro tipo di personalità ha un particolare radicamento ed una "casa base" in uno di essi. Conoscere il nostro centro "preferito" ci fornisce la chiave per sviluppare il nostro potenziale personale e professionale attraverso il superamento dei nostri punti ciechi. Questa guida introduce gli enneatipi divisi per il loro centro di appartenenza.

#### 8 - IL CAPO 9 - IL MEDIATORE 1 - IL PERFEZIONISTA

Gli enneatipi di questo centro guidano la propria vita attraverso una consapevolezza corporea, attraverso il movimento del corpo, con sensazioni viscerali, sicurezza personale e appartenenza sociale. La loro attenzione va nell'essere in controllo di se stessi e nel prendere decisioni in modo pratico.

### IL CENTRO EMOTIVO o del CUORE

#### 2 - IL DONATORE 3 - L'ESECUTORE 4 - IL ROMANTICO

Gli enneatipi che appartengono a questo centro danno grande risalto alle emozioni e ai sentimenti sia positivi che negativi, mostrano empatia e preoccupazione per gli altri, sono romantici e devoti. La loro attenzione va alle relazioni, al successo e all'aver prestazioni che siano all'altezza delle aspettative del proprio lavoro o a quelle altrui.

### IL CENTRO MENTALE o della TESTA

#### 5 - L'OSSERVATORE 6 - LO SCETTICO LEALE 7 - L'OTTIMISTA

Gli enneatipi di questo centro guidano la propria vita attraverso idee, percezioni ed il pensiero razionale. Danno grande risalto alla ricerca di informazioni e nell'immaginare gli eventi futuri prima di agire.

L'attenzione va su tutto ciò che crea certezza e sicurezza, o sulla ricerca di molteplici opzioni.



## 8 - IL CAPO

Gli Otto tendono a prendere il controllo delle situazioni e a rivestire ruoli di leadership. Pieni di energia ed intensi, possono a volte risultare intimidatori agli occhi degli altri. Impazienti con le regole amano fare le cose a modo loro. Gli Otto mettono la correttezza e la giustizia al primo posto. Se sentono che gli è stato fatto un torto, gli Otto contrattaccheranno dal momento che nella loro esperienza la debolezza e la vulnerabilità sono viste come minacce alla loro stessa sopravvivenza. La forza generata, e alle volte anche l'aggressione, possono avere dell'incredibile, ma possono anche essere applicate erroneamente. La sfida per gli Otto è di combinare la propria assertività e l'impulso a controllare con l'interdipendenza e la collaborazione, oltre che ad imparare a gestire la propria tendenza agli eccessi.

**Forze:** Coinvolgenti, entusiasti, generosi, forti.

**Problemi:** Eccessivi, dominanti, intolleranti, impazienti.

**Come comunicano:** Gli Otto parlano in modo diretto e franco. Tendono ad essere autoritari e si arrabbiano spesso quando le cose non vanno a modo loro.

**Abitudine emotiva sotto stress:** Rabbia ed eccitività, con la tendenza ad un atteggiamento vendicativo verso gli altri.

**Stato emotivo elevato:** Innocenza, che significa affrontare la vita con il cuore aperto e senza cinismo.

**Sfida archetipica:** Imbrigliare la forza vitale in attività produttive, integrare l'affermazione di sé con la propria vulnerabilità.



## TIPO 2: IL DONATORE

Focalizzati sulle relazioni, i Due eccellono nel connettersi e nell'empatizzare con i bisogni ed i sentimenti delle altre persone. Solitamente bravi nel supportare ed aiutare gli altri a tirare fuori il proprio potenziale, i Due trovano molto difficile portare l'attenzione verso di sé e verso i propri bisogni. Desiderano piacere ed essere accettati dagli altri con il risultato che i Due si adatteranno o cambieranno allo scopo di ottenere l'approvazione. Sensibili emotivamente, i Due devono fare molta attenzione a ciò che assorbono dalle persone attorno a loro. Creare delle barriere personali può essere molto difficile per i Due e questo fatto li porta ad avere scoppi di rabbia emotiva allo scopo di alleviare la pressione che sentono. Sebbene sentirsi una persona speciale negli occhi dell'altro o guadagnare la sua stima, possa avere i suoi vantaggi, questo atteggiamento non potrà mai sostituire l'amore per se stessi.

**Forze:** Attenti, amichevoli, di supporto, grandi comunicatori, empatici.

**Problemi:** Orgogliosi, ingenui, dipendenti.

**Come comunicano:** Carini, gentili e seducenti, pronti nel dare consigli, impegnati nelle cause.

**Abitudine emotiva sotto stress:** Orgogliosi nel sentirsi speciali, importanti ed indispensabili nelle relazioni, bassa stima di se stessi quando l'approvazione stenta ad arrivare.

**Stato emotivo elevato:** L'umiltà, che proviene dal riuscire a riconoscere e mantenere la propria autostima senza l'ausilio di pompare l'ego con la superbia o l'eccesso di auto-giudizio e la conseguente svalutazione di se stessi.

**Sfida archetipica:** Trovare se stessi nella relazione bilanciando la dipendenza con l'autonomia.



## TIPO 5: L'OSSERVATORE

I Cinque portano la loro attenzione sulla comprensione intellettuale e nell'accumulare conoscenza. Sono spesso studiosi o tecnici esperti a seguito della loro grande capacità percettiva e di analisi. I Cinque danno grande importanza alla privacy e all'autonomia, cosa che gli può far percepire le altre persone come intrusive. L'abilità di distaccarsi dalle persone e dalla pressione emotiva fornisce certamente libertà personale ma al contempo crea solitudine. Molte persone appartenenti a questo tipo sono intellettualmente brillanti ed informate, ma sperimentano grandi difficoltà con i sentimenti e le relazioni. Sebbene la famiglia e gli amici siano importanti, i Cinque necessitano di molto spazio e tempo con se stessi allo scopo di seguire i propri interessi. I Cinque hanno bisogno di equilibrare la propria tendenza alla riservatezza e al distacco dagli altri con l'andare verso le altre persone, anche se questo significa conflitto e sconforto.

**Forze:** Studiosi, percettivi, indipendenti, analitici.

**Problemi:** Isolati, eccesso intellettuale, freddi, avari.

**Come comunicano:** Razionali ed orientati ai contenuti, a proprio agio nelle aree in cui eccellono, non amano le chiacchiere.

**Abitudine emotiva sotto stress:** Avarizia, che significa aggrapparsi alle informazioni o ad altre cose come conseguenza del temere che le risorse finiscano.

**Stato emotivo elevato:** Non-attaccamento, ovvero lasciare andare allo scopo di essere pronti ad essere riforniti.

**Sfida archetipica:** Partecipare alla vita con i propri sentimenti ed integrare il mondo interiore con quello esteriore.



## TIPO 9: IL MEDIATORE

Posizionati al vertice del simbolo dell'Enneagramma, i Nove rappresentano la personalità più chiara e meno distorta. Le persone che appartengono al tipo Nove possono essere di ogni forma e formato, ma tutti hanno un problema in comune con l'energia e l'inerzia.

Sia che essi siano pigri nel senso stretto del termine, sia che siano dei grandi lavoratori in continuo movimento, i Nove hanno un problema con le priorità e trovano difficile cambiare direzione o spostare l'attenzione a quello che è più importante. Sono dimentichi di sé nel senso che si dimenticano delle proprie necessità. I Nove eccellono nel vedere tutti i punti di vista e sebbene questo gli possa rendere difficile il fatto di prendere una posizione, li rende al tempo stesso degli eccellenti mediatori e pacificatori. Sono personalità radicate nel proprio corpo con una grande capacità intuitiva che viene dalle viscere anche se, paradossalmente, possono essere scollegati dal proprio corpo con diverse modalità.

**Forze:** Bilanciati, ricettivi, accomodanti, armoniosi.

**Problemi:** Testardi, ambivalenti, evitamento del conflitto.

**Come comunicano:** Al loro meglio sono inclusivi, accomodanti, gentili. Possono avere problemi nell'arrivare al nocciolo delle questioni. Possono essere tanto lineari e controllati quanto imprevedibili.

**Abitudine emotiva sotto stress:** Pigrizia, disattenzione, tendenza a chiudersi che gli rende difficile il compito di affrontare i conflitti o le priorità.

**Stato emotivo elevato:** La giusta azione, che è la volontà di fare quello che è necessario fare e, al tempo stesso, prendersi cura di se stessi.

**Sfida archetipica:** Integrare l'armonia con il conflitto e risvegliarsi alle priorità del momento presente.



## TIPO 3: L'ESECUTORE

I Tre canalizzano le proprie energie emotive nel portare a termine i propri progetti e su ciò che c'è da fare. Hanno iniziativa e lavorano duramente allo scopo di raggiungere gli obiettivi. Altamente versatili, i Tre eccellono nel capire cosa gli altri vogliono e andranno incontro a quelle aspettative tutte quelle che volte che

questo li porterà al successo. I Tre sono a proprio agio con l'essere attivi e le attività frenetiche, al punto che trovano molto difficile fermarsi o semplicemente rallentare. La loro attenzione va nel mantenere la propria immagine di efficienza e successo e nell'ottenere riconoscimenti e risultati per la propria professione ed il proprio benessere. Nella società occidentale i Tre ricevono molti complimenti per la loro capacità di produrre ed essere efficienti. Un pericolo per i Tre è l'eccessiva attenzione verso l'approvazione esterna ed il riconoscimento materiale con il conseguente distacco da chi essi sono in realtà. È difficile per i Tre uscire dai propri ruoli, entrare in contatto con le proprie emozioni, e decidere cosa sia importante per se stessi.

**Forze:** Di successo, energici, efficienti, risoluti.

**Problemi:** Oberati di lavoro, impazienti, competitivi.

**Come comunicano:** Brillanti ed entusiasti, motivano se stessi e gli altri verso il successo.

**Abitudine emotiva sotto stress:** Vanità, incentrata nel mantenere la propria immagine e nell'essere sempre di successo.

**Stato emotivo elevato:** La veridicità, ovvero la volontà di andare oltre le apparenze e di sviluppare la personale autenticità.

**Sfida archetipica:** Lasciare andare la propria immagine allo scopo di ritrovare la propria essenza.



## TIPO 6: LO SCETTICO LEALE

I Sei usano le loro percezioni e l'intelletto per comprendere il mondo e capire se le altre persone sono amichevoli o ostili. La loro attenzione va nel creare situazioni di sicurezza per il proprio gruppo, un progetto o la famiglia. I Sei sono maestri nell'anticipare i problemi e nel trovare soluzioni. Conoscere le regole e trovare accordi con le altre persone è importante, ma al tempo stesso dubitano di se stessi e interrogano gli altri. Possono oscillare tra lo scetticismo e la certezza, tra l'essere ribelli o ferventi credenti. Alcuni Sei sono cauti - esitano, si preoccupano e procrastinano. Altri Sei preferiscono stare nella modalità di attacco - si gettano nell'azione e cercano di rinforzarsi fisicamente o ideologicamente allo scopo di superare le proprie paure. Nel momento che i Sei cominciano a fidarsi di se stessi e degli altri, diventano più flessibili e sviluppano il coraggio per agire anche se il dubbio o l'ambivalenza persistono.

**Forze:** Leali, coraggiosi, attenti agli altri e ai loro problemi, spesso pensatori strategici.

**Problemi:** Sospettosi, pessimisti, dubbiosi.

**Come comunicano:** Mettendo i paletti a se stessi e agli altri, facendo domande serie e difficili, giocando il ruolo dell'avvocato del diavolo. Per contrasto, in alcuni casi possono essere ideologicamente zelanti.

**Abitudine emotiva sotto stress:** Sospetto e sfiducia, che li può portare sia alla paralisi da paura o ad un eccesso di aggressività.

**Stato emotivo elevato:** Coraggio, che non è incoscienza ma significa sentire la paura e andare avanti con essa.

**Sfida archetipica:** Sostenere la fede negli altri e nella forza della vita stessa, e superare la divisione tra mente e corpo.



## TIPO 1: IL PERFEZIONISTA

I tipi Uno danno grande importanza all'integrità personale e all'auto-controllo. La loro attenzione va nel vedere e correggere ciò che è sbagliato e nel fare la cosa giusta. Sono riconoscibili per la loro onestà, affidabilità e buon senso. Gli Uno sono responsabili, al punto tale che possono essere irritati con quelle

persone che non prendono la vita così seriamente come fanno loro. Hanno standard elevati e tendono a vedere il mondo diviso in bianco e nero, giusto o sbagliato. È facile per gli Uno essere critici, sia verso di sé che nei riguardi degli altri. Sono grandi lavoratori allo scopo di essere sempre nel giusto. Sono grandi idealisti e si adoperano per migliorare il mondo che li circonda con il risultato di vestire spesso i panni dei riformatori. Per gli Uno il passo cruciale nella crescita personale sta nell'imparare ad accettare le imperfezioni e nel tollerare i punti di vista altrui.

**Forze:** Onesti, responsabili, orientati al miglioramento.

**Problemi:** Irritabili, risentiti, rigidi, eccessivamente critici.

**Come comunicano:** Precisi e orientati ai dettagli con la tendenza a fare la predica e moraleggiare.

**Abitudine emotiva sotto stress:** Risentimento, che proviene dal trattenerne e sopprimere la rabbia.

**Stato emotivo elevato:** La serenità, che proviene dal lasciare andare la rabbia e dall'accettare le cose semplicemente così come sono, perfette nella loro imperfezione.

**Sfida archetipica:** Cambiare ciò che si può cambiare ed accettare ciò che non si può cambiare e sviluppare la saggezza di conoscerne la differenza.



## TIPO 4: IL ROMANTICO

I Quattro fanno spesso esperienza di un senso di bramosia o di malinconia. C'è come la sensazione che qualcosa manca e questo li porta a provare sentimenti di invidia. Cercano significato e profondità nelle loro relazioni, sul lavoro o nella loro ricerca di esprimere la propria creatività. Molti Quattro sono artisti che eccellono nell'esprimere le emozioni

umane quali la danza, la musica, la poesia, la pittura ecc. Sebbene siano bravi nel creare un'immagine di sé, quello che conta veramente è l'essere autentici. Spesso passionali, alle volte eccessivamente emotivi, l'attenzione dei Quattro va avanti e indietro tra l'empatizzare con gli altri e la propria esperienza emotiva interiore. Individualisti nel profondo, i Quattro necessitano di tempo per stare da soli. Per guarire e crescere devono bilanciare la tristezza con la capacità di essere felici e soddisfatti anche quando la relazione o l'esperienza che stanno vivendo sembra imperfetta o manchevole.

**Forze:** Empatici, idealisti, profondità emotiva.

**Problemi:** Umore scostante, riservati e ritirati, non cooperativi.

**Come comunicano:** A volte caldi e pieni di sentimenti, a volte piatti e secchi. Hanno la tendenza ad essere auto referenziali e ad avere il giusto look. Tono spesso di tristezza o di insoddisfazione.

**Abitudine emotiva sotto stress:** Invidia o malinconia, generata dal sentirsi delusi o dal percepire la mancanza di qualcuno o qualcosa.

**Stato emotivo elevato:** L'equanimità, cioè la capacità di tenere il cuore aperto ad accogliere tutti i sentimenti, restando bilanciati.

**Sfida archetipica:** Vivere con il cuore aperto e fare proprie la gioia e la sofferenza.



## TIPO 7: L'OTTIMISTA

I Sette sono persone che pensano avanti. Solitamente portano una visione ottimista e un'attitudine positiva in tutte le loro attività, visione che rispecchia l'interesse che i Sette nutrono per la molteplicità nelle cose e nelle opzioni.

Dal momento che non vogliono essere limitati nel fare una sola cosa, i Sette preferiscono tenere aperte tutte le possibilità. Sebbene possano essere eccellenti comunicatori, i Sette, a differenza di altri tipi, non si preoccupano molto per la propria immagine e per l'approvazione da parte degli altri. Mettono la priorità sul divertimento, sia che questo possa essere trovato in viaggi avventurosi sia che questo possa provenire da ricerche di tipo intellettuale. Dal momento che sono degli entusiastici divoratori di nuove idee, nuove tecnologie e nuove esperienze, l'eccesso di una cosa piacevole può divenire un problema per i Sette. Dal momento che l'attenzione dei Sette cambia repentinamente e rapidamente, stare focalizzati, andare in profondità e restare con il corso degli eventi in un lavoro o una relazione, può essere una grande sfida. Rallentare, stare nel momento presente ed imparare a tollerare la propria e l'altrui sofferenza può portare all'equilibrio di cui i Sette necessitano.

**Forze:** Avventurosi, ottimisti, amanti del divertimento, perspicaci.

**Problemi:** Auto assorbiti, dispersivi, difficoltà ad assumersi impegni.

**Come comunicano:** Attraverso il racconto delle proprie esperienze che può essere altamente divertente o eccessivamente auto-referenziale. Si focalizzano sulle cose positive e hanno la tendenza ad ignorare o reinterpretare le cose negative.

**Abitudine emotiva sotto stress:** Intemperanza, che si riferisce al consumo eccessivo di cose, sostanze, situazioni ma anche idee ritenute piacevoli.

**Stato emotivo elevato:** Sobrietà, che significa sia limitare il consumo sia calmare la fervida mente dei Sette allo scopo di essere nel momento presente.

**Sfida archetipica:** Trasformare gli ideali in pratica, integrare l'ottimismo ed il pensiero positivo con il lato ombra dei problemi.



scuola di  
enneagramma

**NOVEVIE** è una scuola che ha come mission la diffusione della saggezza offerta dall'antico strumento di autoconoscenza rappresentato dall'Enneagramma, attraverso il metodo della Tradizione Narrativa, il metodo sviluppato da Helen Palmer e David Daniels, pionieri e figure di massimo spicco nel mondo dell'Enneagramma contemporaneo.



#### LA TRADIZIONE NARRATIVA

Presente in oltre 15 paesi e con oltre 1.000 insegnanti certificati, la Tradizione Narrativa è uno straordinario metodo di insegnamento che promuove un'esplorazione aperta di ciascun Enneatipo e che offre al tempo stesso un'esperienza dell'Enneagramma unica e personale. Ascoltando i rappresentanti di ogni Enneatipo condividere le proprie storie personali e rivelare la loro particolare visione interiore della realtà, potrai imparare come riconoscere i differenti stili delle personalità attraverso l'esperienza diretta.

Le interviste nei "panel" rendono viva l'esperienza dell'Enneagramma attraverso conversazioni e insight profondi. I nostri programmi basati nella Tradizione Narrativa sono tenuti in un ricco contesto di pratiche di auto-osservazione, esercizi pratici per ogni Enneatipo, meditazioni, esercizi di movimento ed interazioni facilitate tra differenti Enneatipi.

In definitiva l'Enneagramma è un "lavoro interiore" nel determinare il proprio enneatipo e arrivare alla comprensione del nostro focus dell'attenzione, delle nostre motivazioni di base, delle strategie di adattamento e di difesa e dei personali percorsi di sviluppo. Il valore primo dell'Enneagramma non è nell'identificare il proprio enneatipo basandoci sui comportamenti esteriori, ma viene dalla profonda comprensione di come i nostri schemi comportamentali si relazionano al nostro focus dell'attenzione, alle nostre motivazioni e alla nostra esperienza personale.

**NOVEVIE: VIA BROSETA, 80A - 24100 BERGAMO**  
**[www.novevie.it](http://www.novevie.it) - [mauro@novevie.it](mailto:mauro@novevie.it) - +39.335.741.0990**

