

BEATRICE CHESTNUT  
URANIO PAES

PREFAZIONE DI DANIEL J. SIEGEL



# ENNEAGRAMMA

SCOPRI LA TUA PERSONALITÀ

 GIUNTI

# ENNEAGRAMMA



Beatrice Chestnut e Uranio Paes

# ENNEAGRAMMA

SCOPRI LA TUA PERSONALITÀ

Prefazione di Daniel J. Siegel

 GIUNTI

Titolo originale:

*The Enneagram Guide to Waking Up*

© 2021 Hampton Roads Publishing Company  
Charlottesville, Virginia (USA)

Testi: © 2021 by Beatrice Chestnut and Uranio Paes

Prefazione: © 2021 by Daniel J. Siegel

Illustrazioni: Chestnut Paes Enneagram Academy

Grafica di copertina: Silvia Virgillo • puntuale

Tutti i diritti sono riservati.

Traduzione: Martina Cocchini

Editing: Camilla Gensini

Impaginazione: Laura Venturi

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2022 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia

Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788809977365

Prima edizione digitale: maggio 2022



PRO.DIGI **GIUNTI**  
FESTINA LENTE

*Questo libro è dedicato a tutte le donne e a tutti gli uomini meravigliosi con cui abbiamo lavorato nei nostri seminari e nei nostri ritiri. È un riconoscimento al coraggio che hanno dimostrato nell'intraprendere il viaggio – e a fare tutto quanto era necessario – per risvegliarsi ed esprimere un potenziale maggiore.*



# PREFAZIONE

di Daniel J. Siegel\*

Con questa bella e pratica introduzione all'Enneagramma la dottoressa Beatrice Chestnut e Uranio Paes prendono in esame i nove tipi di personalità fondamentali e il modo in cui gli stessi plasmano e influenzano la nostra vita. Questi modelli sono all'origine di molte abitudini mentali, emotive e comportamentali, e condizionano il modo in cui crediamo di essere e quello in cui affrontiamo la vita. Cogliere l'intera portata di questi modelli ti permetterà di raggiungere un livello più alto di autocoscienza e una libertà emotiva che deriva dalla comprensione e dall'affrancamento dalle difese inconse.

I vari capitoli ti aiuteranno a renderti conto di come agiscono queste difese e, come una guida, ti condurranno passo per passo al risveglio. Con "risveglio", intendiamo dire che riuscirai a essere meno asservito ai meccanismi autolimitanti che determinano sentimenti, pensieri e comportamenti. Tutti quanti abbiamo abitudini di questo tipo, ma può essere molto difficile vederle perché, nel corso della vita, sono diventate qualcosa di estremamente comodo e familiare. Ma per quale ragione? Perché sono profondamente legate al modo in cui la nostra mente ha imparato a dare un senso al mondo e alle relazioni con gli altri. Questo libro fornisce strumenti preziosi per prendere coscienza di questi meccanismi; durante il processo riuscirai a compren-

dere la tua storia personale sotto una nuova luce – inclusi i momenti gioiosi e traumatici della tua infanzia – e in che modo essa determina il tuo funzionamento da adulto.

Come Chestnut e Paes, anche noi consideriamo le singole differenze di personalità come il frutto di una combinazione di fattori naturali ed educativi, di patrimonio genetico innato e condizionamenti dovuti all'esperienza di vita di ciascuno. Anche il nostro studio dell'Enneagramma si basa sul lavoro pionieristico del dottor David Daniels e di Helen Palmer, con la loro Scuola di Enneagramma nella Tradizione Narrativa (The Narrative Enneagram). Nel nostro lavoro, esaminiamo i vari tipi di personalità nel contesto della neurobiologia interpersonale. Consideriamo come possono emergere attraverso strutture mentali che ci permettono di operare nel mondo quando cerchiamo sicurezza e certezze, contatti con gli altri e un senso di libertà d'azione e di controllo sulla nostra vita. Condividiamo l'idea che una comprensione più profonda di questi modelli possa farci evolvere e diventare esseri umani migliori. Dopotutto, questo è lo scopo che l'Enneagramma ha in origine.

Molte persone che si imbattono nell'Enneagramma cercano una guida chiara per capire “che cosa fare” e continuare a crescere una volta identificata la loro personalità principale. Questo libro offre risposte basate sull'attività pluriennale che, in veste di insegnanti e praticanti, Bea e Uranio hanno svolto con l'Enneagramma. Apprezziamo che il loro libro sia stato scritto basandosi sulle solide fondamenta degli insegnamenti di David Daniels e Helen Palmer, e che spieghi in che modo ogni tipo di persona possa applicare le informazioni offerte da questo straordinario strumento per evolvere superando il livello dell'ego – o della personalità – in cui restiamo bloccati quando viviamo con il “pilota automatico”.

Per sfruttare al massimo le preziose informazioni che troverai in questo libro, ti invitiamo ad avere un approccio curioso e al tem-



po stesso impegnato. La nostra mente è affascinante, e riuscire a operare dei cambi duraturi richiede lavoro, ma non perdere l'occasione di goderti un percorso di sviluppo e crescita personale grazie a questo fantastico approccio. Grazie alle strategie consapevoli e ai saggi consigli contenuti in questa guida di facile accesso, potrai creare una maggiore libertà e relazioni più prospere nella tua vita, e più pace nel mondo!

\* Daniel J. Siegel insegna Psichiatria presso la University of California School of Medicine di Los Angeles ed è fondatore e codirettore del Mindful Awareness Research Center presso la stessa università. Fondatore della neurobiologia relazionale, è autore di *The Developing Mind (La mente razionale)* e di *Parenting from Inside Out (Errori da non ripetere. Come la conoscenza della propria storia aiuta a essere genitori)*.

È membro di *The Patterns of Developmental Pathways Group* (Collettivo per i Modelli dei Percorsi Evolutivi), un'équipe che è stata costituita da medici e sociologi – Laura Baker, David Daniels (1934-2017), Denise Daniels e Jack Killen, oltre a Daniel Siegel – e da anni studia i diversi tipi di personalità dell'Enneagramma avvalendosi degli strumenti della scienza contemporanea.



# INTRODUZIONE

*L'unica persona che sei destinato a diventare è la persona che decidi di essere.*

RALPH WALDO EMERSON

**N**on sei la tua personalità, ma allora chi sei?

Se sei come la maggior parte delle persone, hai scelto questo libro perché vuoi capirne di più sul perché sei come sei. Perché fai quello che fai e perché reagisci come reagisci di fronte a certe cose? Perché, anche se spesso ti sembra di avere imparato la lezione, continui a ripetere gli stessi errori? Come puoi migliorare le tue relazioni? Per quale motivo un rapporto non ha funzionato? Perché c'è un problema nella tua vita che non riesci proprio a superare?

Tutte queste domande hanno una risposta. E se capire perché fai quello che fai ti sembra difficile, c'è un motivo.

Diciamo che sei diventato un automa.

Con questo non vogliamo dire che sei come una macchina, ma che affronti la vita senza consapevolezza, con il pilota automatico. Che la tua coscienza in qualche modo è "addormentata" e non riesci a vedere chi sei veramente e cosa accade davvero al tuo interno. Proprio come la maggior parte di noi esseri umani.

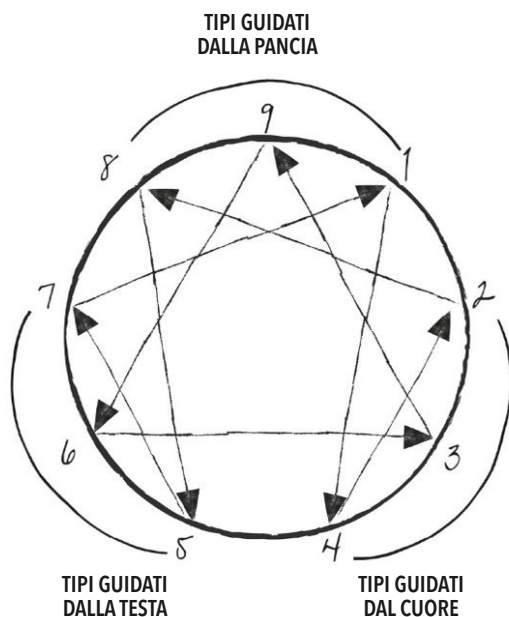
In questo libro ti presentiamo l'Enneagramma, un efficace strumento di crescita personale che poggia su un sapere senza tempo, e che può darti dallo stato in cui ti trovi facendoti approdare al vero Sé. L'Enneagramma è in grado di liberarti dai meccanismi di difesa autolimitanti, aiutandoti a evolvere e a diventare una versione potenziata di te

stesso. Può mostrarti chi sei davvero facendoti vedere chi *pensi* di essere. Solo in questo modo capirai chi sei *davvero*, e chi invece non sei.

## CHE COS'È L'ENNEAGRAMMA?

L'Enneagramma è un simbolo complesso ed eloquente che affonda le sue radici in molteplici dottrine, quali la psicologia, la cosmologia e la matematica. È alla base di un sistema molto accurato in cui vengono descritti nove tipi di personalità diverse, e costituisce una struttura di riferimento per comprendere l'ego umano e delineare un processo di crescita. Si tratta di un modello psicologico e spirituale che presenta specifici percorsi di sviluppo personale, favorendo il risveglio e svelandoci i meccanismi abituali e i lati in ombra che ostacolano la nostra crescita e la nostra trasformazione.

L'Enneagramma presenta nove tipi di personalità basati su tre “centri di intelligenza”, che definiscono il modo in cui assimiliamo e processiamo le informazioni che riceviamo dal mondo esterno.



- Con la testa pensiamo e analizziamo. Si tratta del centro dominante nei tipi Cinque, Sei e Sette, il cui vissuto è condizionato dalla mente. Sono tipi analitici, fantasiosi, bravi a pianificare e a dare un senso alle cose, ma possono anche rivelarsi fin troppo logici e distaccati dai sentimenti e dalle emozioni.
- Con il cuore proviamo emozioni e interagiamo con gli altri. Nei tipi Due, Tre e Quattro, questo centro è quello dominante e la loro esperienza è condizionata dai sentimenti. Di solito, si tratta di individui emotivamente intelligenti ed empatici, che danno importanza ai legami e alle relazioni, ma rischiano di concentrarsi troppo sull'apparenza e di aver paura di essere rifiutati.
- Con la pancia sperimentiamo la vita attraverso i nostri sensi. Questo centro è predominante nei tipi Uno, Otto e Nove, la cui esperienza è condizionata dalle sensazioni. Sono di solito individui impegnati e responsabili, che danno importanza alla verità e all'onore, ma possono anche essere giudicanti e inflessibili.

Se utilizziamo uno di questi centri più degli altri due, ci “sbilanciamo”. L'Enneagramma ci aiuta a prendere coscienza di questo fenomeno e a correggere tale squilibrio.

Ciascuno dei nove tipi di personalità sulla circonferenza dell'Enneagramma può essere definito come una strategia essenziale di sopravvivenza che si basa su meccanismi e pulsioni abituali. A mano a mano che avanziamo nel mondo, sviluppiamo tutti quanti diverse strategie inconse che servono a evitare il dolore e la sofferenza. Se ci consideriamo come la somma totale di questi meccanismi inconsci, perdiamo di vista chi siamo davvero e tutto quello che potremmo fare. Il fatto che queste strategie siano inconse rende peraltro difficile (o addirittura impossibile) riconoscerle e liberarsene. Ma in realtà siamo molto di più di ciò che pensiamo di essere e l'Enneagramma ci aiuta a rendercene conto.

Ognuno dei nove tipi di personalità sulla circonferenza dell'Enneagramma presenta tre diversi “sottotipi”, per un totale di ventisette tipi. Questi sottotipi sono versioni più sfumate dei nove tipi principali e sono definiti da tre pulsioni: autoconservazione, appartenenza sociale e unione sessuale (relazione uno a uno). Ogni sottotipo rivela in che

modo queste pulsioni plasmano il nostro comportamento ed esprimono la nostra spinta emotiva più profonda. I tre sottotipi assumono forme leggermente diverse a seconda del tipo principale e uno dei tre, denominato “controtipo”, per certi aspetti è addirittura opposto rispetto al modo di manifestarsi della personalità di base, perché lo stimolo emotivo e l’aspirazione istintiva vanno in direzioni opposte.

Per avere accesso alle straordinarie intuizioni dell’Enneagramma, dovrai prima di tutto identificare quale dei nove tipi corrisponde di più alla tua personalità e, in un secondo tempo, definire il sottotipo che ti descrive in modo più preciso. Questo compito può rivelarsi non facile, perché, a livello superficiale, alcuni tipi possono sembrare simili, e potresti avere l’impressione che te ne corrisponda più d’uno. Il fatto che le descrizioni dei vari tipi siano in parte basate su meccanismi *inconsci* e lati in ombra, rende peraltro il compito ancora più difficile.

Da un certo punto di vista, i vari tipi di personalità si fondano su qualcosa di molto semplice: su cosa concentriamo l’attenzione nel nostro rapportarci al mondo. Tuttavia, ciò che vediamo definisce anche ciò che *non vediamo* – così come il fatto che non lo vediamo. Quello che non vediamo sono i nostri lati in ombra. Se continuiamo a non prendere coscienza di questi aspetti fondamentali della nostra esperienza, tuttavia, rimarremo ciechi non rendendoci conto dell’impatto che hanno sul nostro modo di pensare, di sentire e di agire. Questo spiega anche perché si può dire che siamo “addormentati” e che affrontiamo la vita come morti viventi.

Se vogliamo “svegliarci” da questo stato è indispensabile affrontare l’ego e l’Ombra che proietta. Dobbiamo prendere coscienza degli automatismi che strutturano la nostra personalità egoica e di tutti i meccanismi inconsci che derivano dal bisogno dell’ego di proteggersi. Quest’identità che protegge se stessa fa sì che continuiamo a occuparci dei *suo*i bisogni, ci impedisce di provare dolore – e gioia – e ci condanna a una sorta di dormiveglia in cui non riusciamo a capire chi siamo e cosa siamo in grado di fare. Reprimiamo questi elementi d’ombra perché ci causano sofferenza, oppure perché mettono in discussione l’idea che abbiamo di noi stessi. Se però ne prendiamo maggiore consapevolezza, diventiamo più coscienti di noi stessi e dunque più completi. Se invece non li affrontiamo, non potremo mai conoscerci per

quello che siamo veramente. Finché non vediamo e non riconosciamo i meccanismi inconsci della personalità su cui ci concentriamo (e da cui siamo limitati), rimarremo ostaggi della persona che pensiamo di essere, che temiamo di essere, o che ci piacerebbe essere. Solo superando l'ego e impegnandoci attivamente nel processo di crescita che l'Enneagramma delinea per noi, possiamo avviarci verso il risveglio del nostro pieno potenziale.

## RISVEGLIARSI DAL SONNO DELLA COSCIENZA

Con il tempo, impariamo a considerarci un'entità indissociabile dal nostro ego, ed ecco perché nasce in noi una sorta di falso Sé, o falsa identità. Siamo venuti tutti al mondo con un Sé unico e autentico. Da bambini, però, quando siamo ancora dipendenti, iniziamo ad adottare alcune strategie di sopravvivenza che ci permettono di adattarci al contesto in cui viviamo. Troviamo modalità ingegnose per farci strada nella vita e utilizziamo diverse strategie di adattamento che ci consentono di proteggerci, perché siamo esseri piccoli in un mondo grande. Queste strategie inconscie determinano a quale dei nove tipi di personalità corrispondiamo.

Eppure, "tu" e "la tua personalità" *non siete* la stessa cosa. La nostra personalità ci aiuta a sopravvivere all'infanzia, ma ci impedisce di avere piena consapevolezza di tutto ciò che possiamo diventare da adulti. A poco a poco, nel corso del tempo, il nostro bisogno di sopravvivere nel mondo ci conduce a sviluppare un falso Sé che si sostituisce a quello vero. E più ci lasciamo l'infanzia alle spalle, più il vero Sé viene offuscato dai meccanismi di difesa che mettiamo in atto. Rimaniamo dunque imbrigliati in meccanismi abituali invisibili, così radicati dentro di noi che risulta persino difficile superarli. Questi meccanismi diventano fissi e rigidi, e se non riusciamo a identificarli è proprio perché ci aiutano ad adattarci e a sopravvivere, soprattutto quando le circostanze sono difficili. A poco a poco ci sentiamo sempre più a nostro agio nell'utilizzare queste strategie, ma allo stesso tempo, senza accorgercene, sprofondiamo sempre di più in uno stato di inconsapevolezza.

L'Enneagramma ci aiuta a capire che le strategie di sopravvivenza che adottiamo nel primo stadio della vita rischiano di trasformarci in automi più avanti, e ci fornisce tecniche per un risveglio cosciente e consapevole che ci permette di identificare il nostro vero Sé. Quando “ci addormentiamo”, non vedendo più il vero Sé, né il nostro straordinario potenziale, perdiamo anche di vista la nostra capacità innata di evolvere e di andare oltre l'ego. Rimaniamo allora bloccati a un livello di coscienza basso, scordando che possiamo optare per uno stato di consapevolezza più elevato.

Il risveglio del nostro vero Sé e l'avanzamento verso questo stato di coscienza più elevato richiede tuttavia una straordinaria forza di volontà. Dobbiamo *prendere coscienza* della nostra condizione di partenza e impegnarci con energia per lottare contro di essa, elevarci e lasciarcela alle spalle. Se vogliamo svegliarci dalla trance in cui ci troviamo, convinti di *essere* la nostra personalità, dobbiamo intraprendere un lavoro interiore preciso e consapevole. Dobbiamo anche ricordare sempre a noi stessi che, se vogliamo superare certe abitudini profondamente radicate nell'ego, dobbiamo essere più presenti, più sintonizzati con la nostra esperienza del presente. Senza questo sforzo cosciente rischiamo di rimanere “addormentati” per tutta la vita – ed è quello che capita a molti. L'Enneagramma ci aiuta dunque a identificare meccanismi e inclinazioni che rischiano di bloccare il nostro risveglio.

## COME USARE QUESTO LIBRO

Ciascun capitolo del libro propone un percorso evolutivo diverso pensato per ognuno dei nove tipi di personalità. In ognuno viene tracciato un itinerario personalizzato che consiste nel comprendere i difficili meccanismi dell'ego, compiere passi specifici del processo di autoscoperta e sperimentare una maggiore libertà dalle coercizioni che limitano il Sé. Non devi per forza leggere il libro da cima a fondo e, se preferisci, puoi passare direttamente al capitolo che pensi corrisponda meglio alla tua personalità.

Identificare il proprio tipo di personalità può costituire già di per sé un importante processo di apprendimento. Per prima cosa, prova a



individuare il tuo tipo utilizzando le caratteristiche elencate all'inizio di ogni capitolo, e pensa quale corrisponde meglio a tutto ciò che sai di te stesso. In una seconda fase, per convalidare il risultato, analizza in profondità ciò che ti sembra più vero. Chiedi suggerimenti anche alle persone di cui ti fidi, e fatti aiutare a identificare i tuoi lati in ombra. In ogni caso, cerca di evitare di dare troppa importanza al risultato e alla descrizione della tua personalità, perché rischierebbe di distrarti dal percorso evolutivo in atto. I vari dati, peraltro, non ti forniranno alcuna risposta definitiva: starà a te mettere insieme tutti i pezzi.

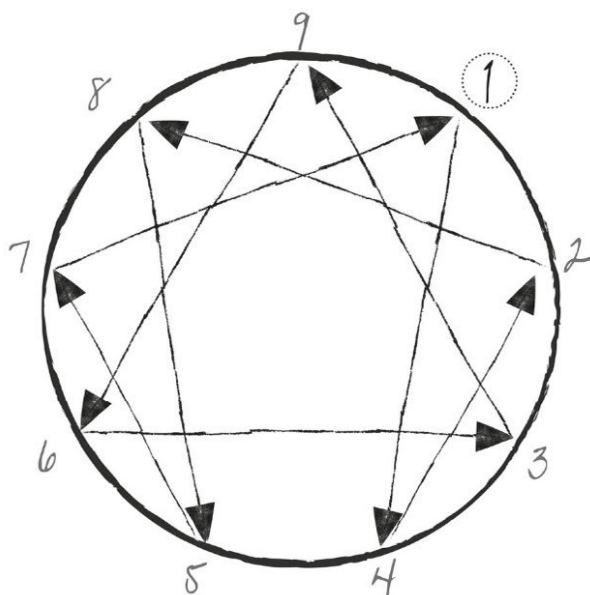
Può darsi che il tipo che avrai identificato ti sveli un aspetto della personalità che non vuoi riconoscere. Trova il coraggio di ammettere questa tua caratteristica. Alcuni vedono l'Enneagramma come uno strumento negativo, ed è comprensibile, perché si sentono tacitamente giudicati. Eppure nessuno ti sta giudicando. Anzi, nemmeno tu dovresti giudicarti: sii compassionevole verso te stesso. L'Enneagramma serve a comprendere la verità, ma la verità può far male. Svegliarsi è difficile, ed è normale cercare di evitare la sofferenza, ma per svegliarti dovrai provare dolore.

Ogni capitolo comincia con un'allegoria che introduce le caratteristiche principali di ogni tipo. Dopodiché viene esposto un percorso di trasformazione in tre fasi, dove si descrivono anche i lati in ombra e i punti critici in cui potresti imbatterti lungo il cammino. Per avanzare nel percorso evolutivo e continuare a crescere, ti forniremo vari suggerimenti specifici, che ti serviranno per approfittare al meglio degli spunti che otterrai sul tuo tipo. Il potere di trasformazione dell'Enneagramma deriva in parte dalle cosiddette "Ali" – ovvero i due tipi accanto al tuo sulla circonferenza dell'Enneagramma – e dalle "Frecce" – le linee che collegano il tuo tipo con altri due lungo la circonferenza. Le Ali suggeriscono alcuni step evolutivi minori che potrai compiere, mentre le Frecce indicano cambiamenti più radicali, che otterrai solo con uno sforzo intenzionale e cosciente. Se riuscirai a diventare più consapevole dei meccanismi inconsci del tuo tipo principale, potrai effettuare in modo consapevole altri cambi evolutivi – al di là delle possibilità previste dal tuo tipo – integrando alcune qualità positive dei tipi limitrofi e opposti. Questo ti permetterà di assimilare una parte ancora più grande del tuo vero Sé avanzando nel tuo percorso.

Nei vari capitoli vengono anche presentati dei “paradossi” dovuti all'estrema contrapposizione fra la passione – che agisce come fattore emozionale principale di ogni tipo – e la virtù, che rappresenta invece un livello di coscienza superiore. Ogni tipo di passione rispecchia una sorta di assuefazione a vedere il mondo attraverso la lente della nostra motivazione principale, che si basa sulle emozioni. Ogni virtù rappresenta invece l'obiettivo a cui punta ogni tipo quando intraprende il percorso di trasformazione. A mano a mano che avanzi lungo il percorso, integrerai la tua Ombra, ovvero gli aspetti più oscuri della tua personalità e, allo stesso tempo, i meccanismi abituali e i lati in ombra che la caratterizzano. In origine, il termine “passione” significava “sofferenza”. Perciò il tuo risveglio avverrà in gran parte attraverso una “sofferenza consapevole”, che affronterai tenendo testa alla tua Ombra. L'Enneagramma ci lancia alcune sfide che dobbiamo affrontare se vogliamo svegliarci alla manifestazione più elevata del nostro Sé. Ci mostra in che modo funzioniamo e ci offre gli strumenti indispensabili per prendere coscienza del fatto che affrontiamo l'esistenza come dei sonnambuli: dimentichiamo chi siamo davvero e diventiamo degli automi – anche se ciascuno di noi è imbrigliato in meccanismi inconsci di tipo diverso. Nei capitoli successivi evidenzieremo in che modo ciascuno di noi può compiere un viaggio unico e personale che lo porterà a risvegliarsi ritrovando il proprio vero Sé. E adesso dai inizio al tuo viaggio e goditi l'avventura!

# IL TIPO UNO

IL PERCORSO DALL'IRA ALLA SERENITÀ





*Il tuo miglior maestro è il tuo ultimo errore.*

RALPH NADER

C'era una volta un individuo di nome Uno. Quando nacque, Uno era un bambino spontaneo, disponibile a godersi la perfezione che è intrinseca alla vita. Era davvero sereno e aperto, e qualsiasi cosa facesse, si sentiva libero di provare gioia e allegria. Prendeva le cose alla leggera e aveva un approccio fluido e accomodante nei confronti della vita, di se stesso e delle persone che gli stavano attorno.

Presto, però, Uno visse un'esperienza dolorosa perché qualcuno lo criticò e, a partire da quel momento, si sentì obbligato a uniformarsi agli standard di buon comportamento degli altri. Senza rendersene conto, provò ad affrontare il dolore dovuto al fatto di essersi sentito giudicato e punito facendo uno sforzo di autocontrollo e criticando se stesso prima che potessero farlo gli altri. Uno aveva interiorizzato i modelli in cui gli altri l'avevano inquadrato, e ormai cercava sempre di essere buono e di fare le cose giuste. Iniziò così ad avere la sensazione che, per esser considerato degno, doveva essere perfetto, e che doveva lavorare duramente per controllarsi e riuscire a essere bravo.

Durante questa ricerca orientata all'essere buono, Uno sviluppò la capacità di identificare e correggere i propri errori, constatò che tutto quello che faceva poteva essere ancora più perfetto e iniziò a intuire tutto ciò che doveva essere migliorato nel mondo in cui viveva. Uno lavorava strenuamente per attenersi ai modelli di comportamento più elevati e giudicava in modo severo chiunque non seguisse le regole. Divenne eccellente nel rendere tutto eccellente – incluso se stesso – e cominciò a giudicare tutto ciò che vedeva pensando a quanto era cattivo o sbagliato, applicando questo criterio in primo luogo a se stesso.

Nel corso del tempo, Uno divenne bravissimo a essere sempre virtuoso e a evitare di fare errori. Trovò il modo migliore per fare quello che doveva, aderendo in ogni circostanza a tutte le norme di buon comportamento. Quando poi le cose non andavano in modo perfetto (ovvero sempre) si biasimava e cercava di fare meglio la volta successiva. In questo processo di miglioramento e perfezionamento, però, Uno perse di vista molti lati di se stesso. Smise di provare emozioni o di fare cose che corressero il minimo rischio di essere considerate sbagliate, perse quasi completamente la coscienza delle proprie pulsioni istintive, dei propri sentimenti, della propria creatività e della propria spontaneità. Infine, perse il contatto con il suo metro di giudizio interiore, che gli suggeriva quel che è giusto fare, anche quando può essere considerato sbagliato.

A furia di imporsi limiti rigorosi, Uno imparò a schivare tutto ciò che poteva essere sbagliato, ma in questo modo scordò i suoi ritmi, i suoi desideri e i suoi sogni più profondi. Spesso, se gli altri non seguivano le regole, Uno si arrabbiava molto, ma invece di manifestare la sua collera, occultava le sue emozioni e si sforzava di essere gentile, perché in qualsiasi circostanza dava la priorità all'essere morale, affidabile e responsabile. Si sentiva in dovere di controllare tutto quello che poteva per essere certo di fare sempre le cose nel modo giusto, e quando si comportava diversamente si puniva. D'altronde, la sua strategia di sopravvivenza non gli consentiva di fare altrimenti, e persino questa cosa lo irritava, ma non voleva far trasparire che era irritato.

Ciò di cui, però, Uno non si accorgeva, era che tutte le persone che gli stavano attorno in realtà *sapevano* che era arrabbiato perché, quando sottolineava di essere nel giusto, spesso camminava a passi pesanti, sbatteva i pugni sul tavolo, oppure si esprimeva con sarcasmo. Tutto questo faceva ormai parte del suo modo di agire quando entrava in modalità sopravvivenza. Non che quella cosa gli piacesse – anzi, per lui era molto dura – ma non riusciva a evitarlo. D'altronde, non poteva riconoscere la sua rabbia, perché essere in collera non è una cosa bella. Così, a volte finiva per essere stanco e triste, e allora si permetteva quasi di provare delle sensazioni. Ma che cosa avrebbe potuto fare?

Alla fine, Uno divenne del tutto insensibile alla vera percezione di se stesso. Si era “addormentato”, e non riconosceva più la sua bontà in-

trinseca, una bontà che si esprimeva nelle sue buone intenzioni e nel desiderio genuino di essere una brava persona: riusciva ormai solo a seguire le regole e a lavorare duro per rispettare i più alti standard in qualsiasi cosa facesse. A un certo punto, Uno perse anche del tutto la cognizione della sua profondissima esigenza umana di divertirsi e di rilassarsi, ma anche di un fondamentale desiderio di tutte le persone: quello di essere cattivi di tanto in tanto.

Uno era diventato un automa, un automa molto educato, corretto e che rispettava le regole, ma pur sempre un automa.

## COME RICONOSCERSI NEL TIPO UNO

Se ti identifichi in tutti, o quasi tutti, i successivi tratti personali, potresti essere un tipo Uno:

- Alberghi in te un critico severo, che controlla tutto quello che fai e ti sorveglia praticamente sempre. Sei sensibile alle critiche altrui.
- Ti viene naturale dividere le cose in “buone e cattive”, oppure “giuste e sbagliate”. Fai del tuo meglio per essere buono e per fare sempre ciò che è giusto.
- Se osservi una certa cosa, capisci quasi sempre – e subito – in che modo potrebbe essere migliorata. Ti accorgi facilmente se esistono errori e sei tentato di correggerli.
- Segui sempre o quasi sempre le regole, e pensi che il mondo sarebbe migliore se tutti facessero come te.
- Pensi e parli basandoti sui “si dovrebbe” o “si deve”. Ritieni che prima venga il dovere e poi il piacere – e questo sempre o praticamente sempre.
- Ritieni molto importante essere buono, responsabile e affidabile. Poni dei traguardi molto elevati sia a te stesso sia agli altri. Sei un sostenitore del miglioramento personale.
- Tieni fin troppo a freno le tue emozioni perché ritieni che esprimerle – o agire tenendone conto – sia inutile e sbagliato.
- Controlli eccessivamente le tue pulsioni, se ti spingono a cercare divertimento e piacere.

- Pensi che esista un unico modo giusto di fare le cose: il tuo. Hai delle opinioni forti e le esprimi volentieri.
- Dai grande importanza alle rare occasioni in cui una cosa che fai, o a cui assisti, ti sembra davvero perfetta. Questo ti sprona a continuare a impegnarti per far sì che le cose siano assolutamente perfette.

Se dopo aver verificato la lista delle caratteristiche del tipo Uno, ti sembra di corrispondere a questa personalità, il tuo percorso di crescita si svolgerà in tre fasi.

In primo luogo, intraprenderai una ricerca che servirà a conoscerti meglio e imparerai a identificare i tratti personali che sono legati al bisogno di essere giusto, di fare la cosa giusta e di migliorare te stesso e il mondo che ti circonda.

Dopodiché dovrai affrontare la tua Ombra, cosa che ti aiuterà a diventare più consapevole degli schemi e dei meccanismi inconsci che derivano dal bisogno di sentirti degno e virtuoso per calmare la tua ansia primaria o dimostrare che sei intrinsecamente buono. Questo ti aiuterà a comprendere che le critiche che muovi a te stesso e agli altri, in realtà, costituiscono un freno al tuo sviluppo.

Nella tappa finale del percorso, avvanzerai in direzione della manifestazione più elevata del tuo Sé, avrai meno bisogno di essere buono e accetterai le tue pulsioni naturali e umane. Così facendo, inizierai a riconoscere la bontà intrinseca in te stesso e negli altri, e ad apprezzare le imperfezioni come parte del flusso organico della vita.

*La gente farebbe qualunque cosa, anche la più assurda, pur di non trovarsi di fronte alla propria anima.*

CARL GUSTAV JUNG

## INTRAPRENDERE IL VIAGGIO

Se sei un tipo Uno, il primo passo del tuo percorso verso il risveglio consiste nell'imparare a osservare te stesso in modo più consapevole. Ciò significa che dovrai iniziare a notare la tua specifica abitudine di giudicare te stesso e gli altri (senza giudicarti per questo per l'ennesima



volta). Il tuo percorso di crescita prevede che tu ti renda conto di tutta l'energia che impieghi per correggere gli errori di chi ti circonda, controllare e criticare ciò che fai, e provare risentimento ogni volta che gli altri non fanno ciò che è giusto. Per continuare il viaggio, dovrai impegnarti a sentirti meno responsabile (o per lo meno non troppo responsabile) del fatto che tutto avvenga nel modo giusto, e iniziare invece a rispettare le tue emozioni e le tue pulsioni, migliorando la tua capacità di essere autocompassionevole. Se imparerai a riconoscere quando sei troppo concentrato sull'automiglioramento – ovvero sul fatto di cercare di essere buono rifiutando di essere cattivo – avvanzerai lungo un percorso che ti condurrà a una conoscenza più profonda di te stesso.

## MECCANISMI FONDAMENTALI DEL TIPO UNO

Per intraprendere il viaggio, concentrati su questi cinque comportamenti abituali del tipo Uno e prendine maggiore coscienza.

### *Autocritica*

Cerca di capire se hai un “critico interiore”, una vocina o una percezione con cui continui a sorvegliare tutto il tempo te stesso e gli altri. Questa vocina commenta in tono critico tutto ciò che accade, e giudica le cose definendole sempre “buone” o “cattive”. Può darsi che tu tenda a non renderti conto di questo tuo autocontrollo, soprattutto se il tuo critico interiore è severo (e senza dubbio lo è). Ogni volta che ti impone di avere quello che lui definisce “un buon comportamento”, il critico interiore provoca in te tensioni fisiche, emotive e mentali a cui probabilmente non dai peso, oltre a una gran quantità di stress.

### *Bisogno di perfezione*

Ti sforzi di rispettare degli standard altissimi, e questo può portarti a procrastinare o a sentirti teso, perché niente ti sembra mai di livello sufficiente. Il fatto che ti concentri sulle imperfezioni fa anche sì che tu abbia un atteggiamento negativo nei confronti della vita, e che le persone si sentano criticate o giudicate da te. Probabilmente per te è difficile rilassarti, goderti ciò che accade e festeggiare se riporti una vittoria, e questo perché la tua mente giudicante rimugina senza sosta, pensando



a come migliorare i risultati che ottieni o a come averne di ancora più perfetti. Tuttavia, se riesci a riconoscerlo, puoi cominciare a rimettere a fuoco i tuoi pensieri e avanzare verso un approccio più positivo.

### *Seguire le regole*

Osserva te stesso per capire se accetti rigidamente le regole, le consuetudini, le strutture e i processi, e se crei regole che valgono anche per gli altri. Se le persone non si attengono alle regole così come credi dovrebbero fare, o se non aderiscono ai tuoi standard di comportamento corretto, può darsi che ti arrabi. Tuttavia, verosimilmente, eviti di riconoscere completamente la tua collera, ed è probabile tu preferisca interpretarla come un risentimento nei confronti di coloro che fanno cose “cattive” che tu non ti permetteresti mai di fare. Perché sono liberi di fare quello che vogliono mentre tu non lo sei? Osserva se tendi ad avere simili rigidità anche riguardo a questioni etiche, morali e professionali.

### *Sacrificare il piacere*

È probabile che lavori fin troppo duramente e che trovare il tempo di rilassarti per te sia difficile. Il lavoro viene sempre prima dello svago per te? Osservati e cerca di capire se hai difficoltà a smettere di controllare tutto e seguire semplicemente il ritmo della vita. Probabilmente ignori – o hai dimenticato – le esperienze dell’infanzia che ti hanno portato a credere di dover reprimere i tuoi desideri. Osserva se rispetti una serie di regole indiscutibili ma, allo stesso tempo, non ti rendi del tutto conto di quanto sia stressante rispettare standard così alti. L’idea di perseguire il piacere o di permetterti alcuni momenti di svago semplicemente per godertela, ti lascia titubante.

### *Controllare le emozioni*

Se per una volta, per una ragione o per l’altra, ti permetti di esprimere dei sentimenti o di avere una reazione istintiva, probabilmente finisci per criticarti e biasimarti. Dato che eviti di prenderne coscienza, cerca di capire se la tua rabbia trapela dissimulandosi sotto forma di sensazioni meno palesi come l’irritazione, la frustrazione, il fastidio, l’atteggiamento di superiorità e le tensioni corporee. Se ti ritrovi a pensare che le emozioni siano inutili e sconvenienti, osserva se sei propenso a

razionalizzare questa tua tendenza a reprimerle, e se trovi delle buone scuse al fatto di controllare eccessivamente i tuoi sentimenti. Cerca di capire se reputi “cattivo” qualcuno perché esprime la propria rabbia e altre emozioni – che si tratti di te stesso o degli altri: è un ennesimo modo per poter evitare i tuoi sentimenti.

*Alla base della collera vi è sempre un bisogno che non è stato soddisfatto.*

MARSHALL ROSENBERG

## LA PASSIONE DEL TIPO UNO

La rabbia è la passione che guida il tipo Uno. Spesso si manifesta come tendenza ossessiva ad autogiudicarsi e come sforzo per essere buoni. In quanto spinta emotiva fondamentale di questo tipo, la rabbia, di solito, si manifesta in forma contenuta o parzialmente contenuta. Il tipo Uno, spesso, non la manifesta direttamente perché ritiene che dovrebbe reprimerla, e la dirige soprattutto contro se stesso. I tipi Uno evitano di comunicare la propria rabbia perché danno la priorità al bisogno di essere “buoni” e sono convinti che questa li renderebbe “cattivi”. La rabbia può essere quindi compresa come uno stato di turbamento o dispiacere dovuto al fatto che le persone e le cose non sono come dovrebbero essere.

I tipi Uno, di solito, non sentono di essere “arrabbiati”, o almeno non nel senso più scontato. Le loro strategie di sopravvivenza si basano sulla bontà, la virtù e la correttezza, e quindi tendono a controllare la propria rabbia profonda, tanto da non rendersi nemmeno conto di essere in collera. Dato che sono portati a essere “buoni” e ad esprimere tutto ciò che è “opportuno”, rispettando le norme sociali convenzionali, cercano di non prendere coscienza della propria rabbia, e a volte la tengono così tanto sotto controllo, che finiscono per non rendersi conto di quanto sono davvero in collera.

Tuttavia, anche se le reprimiamo, le emozioni naturali non spariscono. Quindi, anche se il tipo Uno evita inconsciamente di sentire rabbia, questa trapela comunque in forme meno palesi come critiche, fastidio, irritazione, frustrazione e presunzione – tutte cose che dimostrano

che è intollerante alla situazione. Ogni volta che non sono in grado di cambiare le cose rendendole più giuste, più perfette o più ideali, i tipi Uno percepiscono quindi un'insoddisfazione e un disagio emotivo. La loro rabbia può anche trapelare in modo fisico, per esempio sotto forma di tensioni corporee o di un tono di voce particolare.

Se ti identifichi con questo tipo, troverai qui alcune manifestazioni tipiche dell'ira. Se vuoi avanzare sul percorso che ti porterà al risveglio, dovrai osservarle e prenderne coscienza.

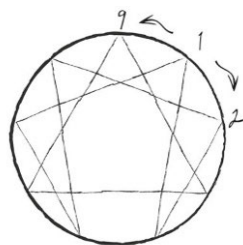
- Controllo attento e ostinato di tutto ciò che accade.
- Autocritica, critica e giudizi nei confronti degli altri.
- Sforzo di miglioramento – o di automiglioramento – e tentativo di regolare, controllare e correggere ciò che avviene, in modo che si adegui a un livello qualitativo ideale.
- Espressione diretta o indiretta di fastidio, irritazione e frustrazione.
- Comportamenti passivo-aggressivi.
- Atteggiamento di superiorità. Sostegno o lotta per la giustizia sociale e la riforma della politica. Sforzo di “fare la cosa giusta” e di strutturare le cose nel modo giusto.
- Vergogna, senso di responsabilità e di colpa – attività del super-ego.
- Tensioni corporee e rigidità fisica.
- Sarcasmo e toni di voce derisori o critici.

*Essere onesto può non farti avere tanti amici ma ti farà avere quelli giusti.*

JOHN LENNON

## SFRUTTARE LE ALI DEL TIPO UNO PER FAVORIRNE LA CRESCITA

I due tipi accanto al tipo Uno sulla circonferenza dell'Enneagramma sono i tipi Due e Nove. Se si protende verso i tratti positivi del tipo Nove, il tipo Uno può diventare più adattabile e imparare a rilassarsi. Integrando invece i tratti positivi del tipo Due, può di-



ventare più sciolto nelle relazioni. Questo lo spingerà al di là del suo solito obiettivo – ovvero mantenere standard molto alti e impegnarsi per raggiungere un ideale di perfezione – e lo aiuterà a rendersi conto del fatto che tende a dividere le cose in “giuste e sbagliate”, oppure “buone e cattive”.

- In primo luogo, adotta la capacità del tipo Nove di seguire la corrente, adeguati ai programmi altrui, rilassati e semplicemente esisti. Migliora la tua capacità di rendere armonico l'ambiente in cui ti trovi, concentrandoti sui punti d'intesa che hai con chi ti circonda, piuttosto che sulle differenze. Trova un terreno comune quando interagisci con gli altri e amplia la tua solita prospettiva: invece di concentrarti su ciò che può essere migliorato, focalizzati su quello che va già bene. Impiega più tempo ad ascoltare le opinioni altrui, e meno a esprimere le tue. Impegnati in modo cosciente contro la tua tendenza a giudicare. Apprezza e promuovi quello che avviene attorno a te, senza trovare sempre dei difetti. Dai la priorità ai “modi giusti” di fare e di vedere delle altre persone, piuttosto che al tuo. Permettiti di godere del legame con chi ti circonda.
- Integra inoltre la capacità del tipo Due di concentrarsi meno sui compiti e sui processi, e più sulle persone e sulle relazioni. Migliora la tua capacità di instaurare rapporti con gli altri esprimendo interesse nei loro confronti, sintonizzandoti sul loro stato d'animo e condividendo le tue emozioni. Comunica con le persone pensando a come si sentono o a quello che desiderano e cerca di essere più flessibile e diplomatico quando collabori con gli altri.
- Compensa la tua tendenza a valutare e a giudicare cercando di cogliere le esigenze altrui e trova il modo di fornire agli altri aiuto e supporto. Fai lo sforzo di trovare cose positive negli altri, invece di notare i difetti e gli errori da correggere.

*Il semplice atto di prendersi cura ha di per sé qualcosa di eroico.*

EDWARD ALBERT