

C A M B I A R E S E S T E S S I

L'ENNEAGRAMMA E LE RELAZIONI

Helen Palmer

Comprendere i rapporti affettivi
e professionali



A S T R O L A B I O

Prefazione

L'apporto di Helen Palmer allo sviluppo dell'enneagramma richiede un'annotazione speciale. Se è vero che ha illustrato in modo originale i tipi di personalità, dando particolare risalto allo studio del tipo, non è per questi evidenti contributi che le si deve riconoscenza.

Nella prima lezione sull'enneagramma cui ho assistito, esso veniva presentato secondo la formula della tradizione orale, metodo che Helen sviluppa da oltre vent'anni. Conservo ancora il ricordo di quella prima lezione ed è quindi con gioia e convinzione che presento il suo libro sui tipi dell'enneagramma e le loro interazioni.

Per chi è alle prime armi, è a Helen Palmer che si deve in gran parte l'elaborazione di quella che oggi sta diventando nota come la tradizione orale dell'enneagramma, che si basa sulle prime esplorazioni del tipo di personalità effettuate da Claudio Naranjo tramite le tecniche dell'intervista. Non si tratta semplicemente della trasmissione di informazioni da una generazione all'altra mediante la parola parlata; anche se la tradizione comprende questo aspetto, sono i rappresentanti stessi dei tipi a offrire i loro racconti, spesso secondo la formula del lavoro di gruppo. Grazie ad essa possiamo avere accesso diretto alle osservazioni di sé, alle interpretazioni, alle preoccupazioni mentali, ai punti di forza e ai punti deboli di ciascun tipo. La tradizione orale è a mio avviso superiore a ogni altro modo di insegnare e apprendere il materiale dell'enneagramma. Porta il sistema nella vita, il che consente alle persone di individuare più facilmente il proprio tipo, di apprezzarne le differenze e di approfondire l'autocomprensione.

La tradizione orale è un metodo straordinario con il quale trasmettere intuizioni psicologiche sensibili. Ma sembra anche essere la cornice ideale in cui confermare la spiegazione di Helen Palmer del modo ricorrente in cui ciascun tipo organizza l'attenzione. Questo concentrarsi sul ruolo dell'attenzione, e sulla conseguente consapevolezza che può derivare dai diversi modi di organizzarla, col tempo si consoliderà come parte del nucleo teorico del sistema. Inizialmente, ad attrarmi verso l'enneagramma è stata l'intuizione di Helen che ciascuno di noi è vinco-

lato da un'organizzazione abituale dell'attenzione. Può essere chiamato il livello molecolare del funzionamento della personalità, poiché è l'attenzione a determinare ciò che riusciamo a percepire e quali informazioni vengano scartate via via che raccogliamo e selezioniamo i dati che si presentano ai nostri sensi. Una volta che lo abbiamo afferrato, questo concetto fondamentale ci permette di comprendere che tutti noi siamo semplicemente incompleti, non giusti o sbagliati.

Il lucido lavoro di Helen Palmer sul rapporto diretto tra l'essenza originale e il sistema di consapevolezza di ciascun tipo va ben al di là della tradizione orale e dell'idea che la personalità si basi sullo stile di attenzione. Secondo la sua prospettiva, la personalità può diventare un'amica, anziché una nemica, dell'essenza, una fonte di energia da usare per lo sviluppo personale e per affermare gli aspetti più elevati del nostro tipo. In questo libro l'autrice ci mostra ulteriormente come l'energia di ciascuna personalità si manifesti in particolari comportamenti di interazione personale e sociale e di autoconservazione.

Dal 1988 insegno insieme a Helen nel Programma di Formazione Professionale sull'enneagramma. Abbiamo lavorato sull'integrazione della personalità con l'essenza sia per noi stessi sia per i partecipanti ai seminari, poiché fondamentalmente dobbiamo vivere nel miglior modo possibile sia nell'ambito della personalità sia in quello del sé essenziale. Proprio come la personalità può offrire a tutti gli esseri un percorso per tornare all'essenza, così anche l'energia dell'essenza può dar forma a un percorso per sviluppare una vita personale sana. È per me un onore aderire a questo orientamento pionieristico al materiale di cui disponiamo.

DAVID N. DANIELS

Professore presso il Dipartimento di Psichiatria e Scienza del Comportamento della Stanford School of Medicine

Tipizzazione della personalità

Una volta fu chiesto a Freud di definire gli elementi di una vita appagante. Si dice che abbia risposto: "Amare e lavorare". Gli obiettivi della 'cura delle parole' erano dunque il piacere delle relazioni amorose e quello di essere produttivi nel lavoro.¹ Un paio di generazioni dopo, ciò che Freud sperava per l'umanità è ancora valido. Anzi, oggi dedichiamo la maggior parte del tempo e dell'energia a questioni di cuore e di mente; e la maggior parte delle nostre gioie e dei nostri dispiaceri hanno a che fare con le relazioni amorose e con la carriera. Abbiamo fatto molta strada, tuttavia, nell'osservazione delle differenze fondamentali tra le persone e di ciò che può aiutarle ad amare e a lavorare bene.

L'enneagramma nell'amore e nel lavoro descrive nove modi diversi di relazionarsi nell'intimità e negli affari. Ciascun punto di vista è determinato da certe preoccupazioni mentali ed emotive. I nove tipi ben combaciano con un'ampia gamma di teorie psicologiche attuali, ma, anziché occuparsi di tendenze patologiche, descrivono persone normali e altamente funzionanti. Non c'è un tipo migliore di un altro e ciascuno può funzionare bene, ma i loro modi di interagire sono radicalmente differenti.

Le nove personalità fanno parte del modello di sviluppo umano denominato 'enneagramma'. In greco 'ennea' significa 'nove', mentre

¹ L'affermazione riportata viene comunemente attribuita a Freud. La sua vera formulazione ha suscitato nel corso degli anni notevoli commenti. Per esempio, *Introduzione alla psicoanalisi (1915-17)* contiene una dichiarazione formale del pensiero di Freud: "La differenza tra sanità nervosa e nevrosi si limita quindi al campo pratico e si determina a seconda del risultato, a seconda cioè che alla persona sia rimasto o meno un sufficiente grado di capacità di godere e di fare. [...] Non occorre che vi faccia presente che questa scoperta giustifica teoricamente la convinzione che in linea di principio le nevrosi sono curabili, nonostante siano basate su una disposizione costituzionale". Freud, S., *Introduzione alla psicoanalisi (1915-17)*, in *Opere*, vol. 8, Boringhieri, Torino 1976, p. 605.

Ruben Fine, parlando del valore della tradizione psicoanalitica, vede i criteri dell'amore e del lavoro come "un buon esempio di come l'ideale analitico si sia sviluppato nella mente dei principali analisti". Fine, R. (1990), *Love and Work: The Value System of Psychoanalysis*, Continuum, New York, p. 160.

‘gramma’ vuol dire ‘disegno’. Nel 1988 scrissi *L'enneagramma. La geometria dell'anima che vi rivela il vostro carattere*. Il libro di basa sulle auto-descrizioni dei nove tipi di personalità, collocate nella cornice di idee spirituali del modello. *L'enneagramma nell'amore e nel lavoro* va inteso come un compagno di viaggio. Descrive in che modo le nove personalità interagiscano nel contesto delle relazioni intime e in quello del lavoro. Non c'è molta ripetizione di informazioni tra questo libro e l'altro: ho tentato di introdurre materiale nuovo per quanto riguarda i tipi, compreso un elenco degli stili in cui in genere si relazionano l'un l'altro.

Il miglior modo per riconoscere il vostro tipo è ascoltare le persone che condividono il vostro stesso punto di vista. Quando saranno coloro che conoscono il proprio tipo a dirvi come amano e come lavorano, saprete se siete o no come loro. Per anni ho insegnato l'enneagramma utilizzando gruppi di persone che descrivevano il proprio tipo. Ascoltare gli altri descrivere se stessi è di gran lunga il miglior modo per comprendere noi stessi, di gran lunga superiore all'opinione di qualsiasi insegnante o di quanto si può imparare da un libro.

I membri dei gruppi parlano come autorità in carne e ossa. Ci coinvolgono nella loro vita offrendoci le loro intuizioni private, i loro pensieri personali, nonché l'autenticità del sentire che imprime nella memoria dell'ascoltatore il loro punto di vista. Il ruolo dell'insegnante consiste nell'ampliare la conversazione secondo modalità che in modo rispettoso manifestino i modelli comportamentali chiave e le intenzioni interiori del tipo.

È particolarmente incoraggiante ascoltare presentazioni dal vivo in cui persone credibili raccontano come hanno imparato a lavorare su se stesse. Sull'osservazione di sé esiste ancora un pregiudizio diffuso. Molti ritengono che si tratti di un lavoro per persone ferite, anziché di uno strumento di crescita personale. Questo pregiudizio è radicato nel nostro sistema culturale di credenze. Se 'amare e lavorare' è la chiave per vivere bene,² perché chi ha già successo nella vita e riesce già ad amare e lavorare al meglio dovrebbe essere interessato a un radicale cambiamento di sé? La risposta si ritrova nei racconti delle persone di successo che desiderano qualcosa di più di una carriera appagante, di una vita sessuale appagante e di una famiglia sana. Sono persone che avrebbero ogni motivo per essere del tutto soddisfatte di sé, ma non lo sono. Sono

² *Lieben und arbeiten* ("amare e lavorare") è la citazione da Freud riportata in Erikson, E. H. (1963), *Infanzia e società*, Armando, Roma 2001.

attratte dall'enneagramma e raccontano la loro storia nella dimensione di gruppo perché l'enneagramma è uno dei pochi sistemi di personalità che ancora il tipo alla vita spirituale. L'esplosione di interesse che si è avuta negli ultimi anni per gli studi sull'enneagramma è dovuta a tale ancoraggio. Il sistema fornisce un legame tra il tipo di personalità e una coscienza più alta.

LA ZUPPA DELLA ZUPPA DELLA ZUPPA

Mi resi conto che l'enneagramma stava avendo un impatto sulla gente quando sui giornali locali cominciarono ad apparire annunci pubblicitari come quello riportato di seguito. È difficile immaginare una migliore testimonianza popolare della praticità del sistema.

East Bay Express, annunci personali, giugno 1992

CERCHI L'ANIMA GEMELLA/L'AMICO DEL CUORE? Attraente americano di origine asiatica, ventisei anni, vegetariano, atletico, romantico, affettuoso, di mentalità aperta, intelligente, ottimista, progressista, anticonformista, non materialista cerca partner per la vita tra i ventisei e i trent'anni con le medesime qualità e non dipendente da sostanze stupefacenti, fumo, tv, alcol. Si prega di scrivere allegando foto.

FISICO ALLA RUBENS. Donna decisamente nera, trentasei anni, cerca uomo nero intelligente e in buona salute per conversazione, compagnia e divertimento.

ENNEAGRAMMA SEI. Quarantaquattrenne cerca donna sui quaranta, enneagramma nove, con cui condividere idee, movimento, tenerezza e interessi (salute, crescita, saggezza, passeggiate nella natura).

Provai orrore per questi annunci. Può l'enneagramma, con la sua profonda capacità di evocare compassione per tipi diversi di persone, essere banalizzato con tanta facilità? E che dire del suo fondamentale aspetto spirituale? Avrei preferito annunci del tipo: "enneagramma Sei, coraggioso e fedele, cerca enneagramma Nove per sviluppare amore e retto agire", oppure: "Maschio Sei, alla ricerca di una compagna adatta. L'obiettivo è la liberazione spirituale".

C'è un racconto sufi che illustra questa situazione, ossia la diluizione degli insegnamenti che un tempo erano copiosi e nutrienti. La diluizio-

ne è in realtà un modo classico per far sì che gli insegnamenti orali segreti restino tali nel passaggio da una generazione all'altra. Vengono nascosti in luoghi pubblici e di tanto in tanto diventano fruibili a più persone. Ma solo alcune di esse li trovano appetibili. Queste poche assorbono il messaggio, fanno risalire l'insegnamento alla sua fonte e contribuiscono a rinnovarne la vitalità.

Un parente venne a trovare Nasrudin dalla campagna, e gli portò un'anatra. Nasrudin gli fu riconoscente, fece cucinare il volatile e lo divise con il suo visitatore. Di lì a poco arrivò un altro ospite. Era un amico, diceva, "dell'uomo che ti ha dato l'anatra". Nasrudin diede da mangiare anche a lui. Questo accadde diverse volte. La casa di Nasrudin era diventata una specie di ristorante per visitatori che venivano da fuori città. Ciascuno era un amico di qualche grado di chi aveva donato l'anatra all'inizio. Alla fine Nasrudin era esasperato. Un giorno bussarono alla porta e si presentò un estraneo. "Sono l'amico dell'amico dell'amico dell'uomo che ti ha portato l'anatra dalla campagna," disse. "Entra", disse Nasrudin. Si sedettero a tavola, e Nasrudin chiese a sua moglie di servire la zuppa. Quando il visitatore la assaggiò, non sembrava essere nulla più che acqua calda. "Che tipo di zuppa è questa?", chiese al Mullah. "Quella", disse Nasrudin, "è la zuppa della zuppa della zuppa dell'anatra".³

Ma quando di insegnamenti ne arrivano troppi, il materiale si annacqua, perdendo l'originale vigore. Inevitabilmente, le persone che potranno esserne influenzate saranno così poche che l'insegnamento perderà popolarità e verrà respinto come qualcosa di inutile. Diverrà oscuro, talvolta per generazioni, non perché falso, ma per la natura dei tempi.

Come un seme che resta dormiente nella stagione della siccità e del freddo, gli insegnamenti eterni spariscono per lunghi periodi e vengono rinnovati quando il clima umano è propizio.

Sulla base dell'orientamento freudiano, al giorno d'oggi abbiamo a disposizione molti insegnamenti che riguardano la capacità di amare e lavorare bene gli uni con gli altri. La maggior parte di questi insegnamenti si concentra sui tratti psicologici che differenziano le persone tra

³ Shah, I. (1964), *I Sufi: la tradizione spirituale del sufismo*, Edizioni Mediterranee, Roma 1990, p. 57.

loro. Alcuni descrivono la realtà collettiva comune a tutti, ma l'enneagramma è uno dei pochissimi che unisce il mondo unico e privato della personalità ad aspetti specifici della coscienza universale.⁴

La forza dell'enneagramma sta nel collegare il tipo di personalità ad aspetti specifici dell'essenza umana. L'essenza consiste negli elementi permanenti dell'essere, contrapposti a quelli accidentali. La consapevolezza dell'essenza è stata anche denominata 'coscienza più alta' o 'realizzazione spirituale'. Gli aspetti più elevati del tipo sono in realtà qualità spirituali. Essi appartengono propriamente alla sfera del divino e non vanno confusi con i talenti, le inclinazioni creative e i tratti psicologici ad alto funzionamento. Le qualità spirituali non coincidono con la lucidità mentale e con la generosità emotiva manifestata dalle persone psicologicamente mature.

Questi doni dello spirito compaiono quando la consapevolezza si è spostata oltre i confini del pensiero e del sentimento. Non possono essere colti attraverso l'analisi o l'emozione, in quanto non appartengono allo stesso ordine di coscienza dei tratti psicologici. C'è una tendenza naturale a confondere aspetti dell'essenza con il buon funzionamento psicologico, poiché per descrivere l'essenza dobbiamo nominare le sue numerose attività con parole che descrivono eventi ordinari.

L'*Abhidhamma*, classico della psicologia buddhista, è un altro antico sistema che collega il tipo con la vita spirituale. I tratti attribuiti ai tre tipi buddhisti collimano magnificamente con il triangolo centrale dell'enneagramma. Il tipo 'brama', come l'enneagramma Tre, è motivato dal guadagno: più soldi, più fama, più piacere, e così via. Il tipo 'odio', al pari dell'enneagramma Sei, vede la vita come una battaglia. Il tipo 'illusione', come l'enneagramma Nove, cerca di funzionare senza prestare attenzione. Nel sistema buddhista, per contrastare le tre visioni illusorie occorre coltivare le loro tendenze opposte, che sono il 'non attaccamento', la 'compassione' e la 'mindfulness'.⁵

⁴ Il termine 'coscienza' viene comunemente definito come la consapevolezza dell'accadere o dell'esistere di qualcosa. Il sistema dell'enneagramma implica che ci siano molti ordini diversi di coscienza. Un'opera classica sulla definizione degli stati di coscienza è Tart, C. T. (1975), *Stati di coscienza*, Astrolabio, Roma 1978. Un'altra trattazione dei livelli di coscienza dal punto di vista di Gurdjieff si può trovare in Tart, C. T. (1986), *Risvegliarsi: superare gli ostacoli allo sviluppo del potenziale umano*, Crisalide, Spigno Saturnia 2000.

⁵ Norbu, T. (1985), *Small Golden Key*, Jewel Publishing House, New York, p. 24.

Indice

Prefazione di David N. Daniels pag. 7

Prima parte
Introduzione

1. Tipizzazione della personalità » 11
 2. Sinossi dei nove tipi » 17
 3. Le passioni e le dinamiche dei tipi » 26

Seconda parte
I tipi di personalità nell'amore e nel lavoro

1. Uno: il Perfezionista » 39
 2. Due: il Donatore » 65
 3. Tre: l'Esecutore » 85
 4. Quattro: il Romantico-tragico » 106
 5. Cinque: l'Osservatore » 125
 6. Sei: lo Scettico leale » 147
 7. Sette: l'Epicureo » 168
 8. Otto: il Capo » 189
 9. Nove: il Mediatore » 211

Terza parte
L'elenco delle relazioni

L'elenco delle relazioni » 235

- Epilogo » 375
 Ringraziamenti » 378
 Bibliografia » 379

Questa collana non si rivolge a chi soffre di gravi patologie psichiche, che esigono un trattamento professionale, ma a chi è insoddisfatto delle proprie limitazioni e inadeguatezze, a chi vuole essere più libero. Sono testi di autorità mondiali nel campo della psicologia, concepiti per divulgare conoscenze utili a migliorare la propria esistenza, il proprio rapporto con la realtà e con gli altri.

L'universo degli affetti e il mondo delle relazioni professionali sono fonti continue e inesauribili di piacere, soddisfazione, gioia, e allo stesso tempo di ansia, delusione e sofferenza. Molto spesso queste emozioni si intrecciano in modo inestricabile, e l'unico modo per venirne a capo è cogliere la motivazione inconscia dei comportamenti e il tipo di influenze radicate in noi. Helen Palmer, con la sua decennale esperienza nell'insegnamento dell'enneagramma, concentra l'indagine sull'ambito affettivo e su quello professionale, fornendo una fitta serie di esempi in cui rispecchiarsi e mettendo in evidenza connessioni, punti di forza e debolezze di tutti gli enneatipi.

HELEN PALMER, ricercatrice e studiosa di enneagramma, assieme a David Daniels ha fondato la Enneagram Professional Training School (The Narrative Enneagram) e ha diretto nel 1994 la prima Conferenza Internazionale sull'enneagramma presso la Stanford University. È tra i fondatori dell'International Enneagram Association. Ha condotto seminari presso istituti e università di tutto il mondo. Ha scritto diversi libri: in questa collana è già apparso *L'enneagramma*.

€ 30,00

