

**Conoscersi può davvero servire
per affrontare più positivamente
il futuro**

I Mossa

Compila il Questionario

II Mossa

Leggi il tuo profilo corrispondente

III Mossa

Potenzia le tue capacità

Il Questionario “Enneagramma”(9 Figure)
è tratto da A. Pangrazzi:
“Sentieri verso la libertà”

Indicazioni da seguire

- 1. Conferma con una crocetta le affermazioni che corrispondono a te**
- 2. Compila in modo rapido e sincero**
- 3. Arriva fino all'ultima pagina**

Profilo 1

- 1) Ho una tendenza istintiva a valutare le situazioni
- 2) Spesso, quando le cose non vanno come dovrebbero andare, mi sento irritato
- 3) Sono metodico e organizzato nel portare avanti i lavori
- 4) Spesso mi sento in colpa se le cose non vanno bene
- 5) La mia preoccupazione con il dovere mi porta a sacrificare il piacere
- 6) Per natura, sono portato ad essere critico e duro con me stesso
- 7) Mi sento spesso teso e frustrato
- 8) La mia coscienza mi porta ad operare rettamente, anche se non è nei miei interessi
- 9) Spesso ho la sensazione che il tempo passi troppo in fretta e che restano ancora troppe cose da fare
- 10) Ho la tendenza ad essere perfezionista
- 11) Mi sento turbato se qualcosa non è giusto
- 12) Avverto costantemente il bisogno di migliorare le cose che non vanno bene
- 13) Sono portato a curare i dettagli, l'ordine e la precisione
- 14) Il contatto con la natura mi aiuta a rilassarmi
- 15) Sono portato a vedere le cose in termini di "giusto o sbagliato", "buono o cattivo"
- 16) Noto subito se qualcosa non va bene o è fuori posto
- 17) A volte mi rendo antipatico perché sono troppo pignolo ed esigente con gli altri
- 18) Mi impegno costantemente per correggere i miei difetti

Profilo 2

- 1) Molte persone dipendono dal mio aiuto e dalla mia generosità
- 2) Sono contento quando gli altri hanno bisogno di me
- 3) Sono portato a pensare agli altri trascurando i miei bisogni
- 4) Sono portato a fare i complimenti alla gente
- 5) Mi piace venire in soccorso delle persone quando sono in difficoltà
- 6) Che lo voglia o meno, mi sento quasi spinto ad aiutare
- 7) Spesso la gente si rivolge a me per consigli ed aiuto
- 8) Non mi sembra di avere tanti bisogni quanto gli altri
- 9) A volte provo un certo risentimento quando la gente non mostra gratitudine per quanto faccio per loro
- 10) Cerco di stabilire un rapporto di intimità con le persone
- 11) Quando sono in gruppo privilegio di più i contatti con le persone che gli obiettivi della riunione
- 12) La dimensione affettiva è determinante per me
- 13) Non penso di imporre le mie idee alle persone ma, se lo faccio, è per il loro bene
- 14) Mi tengo in contatto con i miei amici più di quanto loro non facciano con me
- 15) Sono contento di sacrificarmi per gli altri, pur di farli felici
- 16) Nell'agire di solito seguo l'istinto e l'emotività
- 17) A volte rischio di essere un po' troppo invadente e soffocante con gli altri
- 18) Ho bisogno di contatti per sentirmi vivo

Profilo 3

- 1) Ho un livello di energia molto alto
- 2) Lavoro volentieri in équipe e ne sono un valido promotore
- 3) Sono portato a valorizzare l'efficienza e la professionalità
- 4) Mi viene naturale curare la buona organizzazione e riuscita di un progetto
- 5) Tendo ad avere degli obiettivi chiari e a lavorare con tenacia per raggiungerli
- 6) Ci tengo ad avere dei punti di riferimento per valutare come vanno le cose
- 7) Ho bisogno di protagonismo e ci tengo a proiettare una buona immagine di me
- 8) Per avere successo, a volte, bisogna sacrificare i propri principi
- 9) Vivo con una certa tensione perché mi propongo troppi obiettivi
- 10) Avverto disagio quando si critica il mio operato
- 11) Mi adatto con facilità alle situazioni
- 12) Posso identificarmi talmente con il lavoro da trascurare i sentimenti e le relazioni
- 13) Ho la capacità di essere persuasivo e convincente nel promuovere un'idea o un progetto
- 14) Sono percepito come una persona sicura e decisa
- 15) Posso servirmi delle persone per conseguire i miei obiettivi
- 16) Sono una persona intraprendente e sostenuta da forti motivazioni
- 17) Entro in azione con rapidità
- 18) Il mio entusiasmo e ottimismo possono contagiare gli altri

Profilo 4

- 1) In ogni rapporto ciò che reputo più importante sono i sentimenti
- 2) Ho un senso di nostalgia e malinconia che mi riporta al passato
- 3) Mi attrae ciò che è simbolico e comunico attraverso il linguaggio dei simboli
- 4) Sono portato a vivere spesso nel mondo dell'immaginazione e della fantasia
- 5) Spesso gli altri non capiscono come mi sento
- 6) Sono una persona molto sensibile alle sofferenze altrui
- 7) Ci tengo a fare le cose con gusto e a dare uno stile particolare all'ambiente in cui vivo
- 8) Mi considero una persona speciale
- 9) Penso con frequenza al tema della sofferenza e della morte
- 10) Mi sento insoddisfatto perché non riesco ad esprimere bene tutto ciò che sento
- 11) Mi sembra di soffrire più degli altri per la rottura di un rapporto o un distacco
- 12) Mi trovo spesso a sorridere esternamente mentre dentro mi sento triste
- 13) Tendo ad idealizzare le persone quando sono lontane
- 14) Ho spesso la sensazione che mi manchi qualcosa o qualcuno nella vita
- 15) La dimensione artistica è un canale vitale per esprimere le mie emozioni
- 16) Ho forti cambiamenti di umore, da molti intensi a molto bassi
- 17) Mi identifico talmente con gli altri che posso fare mie le loro ferite
- 18) Amo le situazioni che suscitano emozioni intense e profonde

Profilo 5

- 1) Ho la tendenza a nascondere i miei sentimenti
- 2) Sono portato ad accumulare cose che un giorno mi potrebbero servire
- 3) A qualcuno posso dare l'impressione di essere freddo e distaccato
- 4) Mi piace esaminare idee differenti
- 5) Provo disagio quando qualcuno mi chiede ciò che sento
- 6) Ho bisogno di molto tempo e spazio per me
- 7) Preferisco osservare più che essere al centro dell'attenzione
- 8) Mi stimola tutto ciò che allarga i miei orizzonti e il mio sapere
- 9) Non sono portato a improvvisare un intervento in pubblico per non fare una brutta figura
- 10) Ci tengo che la mia libertà indipendenza siano rispettate
- 11) Mi sforzo di analizzare le cose e di rimanere obiettivo
- 12) Non sono portato ad essere generoso nel condividere ciò che ho (il mio tempo, idee, denaro)
- 13) Mi infastidiscono le persone che non sono logiche
- 14) Preferisco lavorare ai progetti da solo piuttosto che in équipe
- 15) Le sorprese mi provocano disagio
- 16) Preferisco mantenere una certa distanza dalla gente
- 17) Ho difficoltà a chiedere alle persone di aiutarmi
- 18) Sono per natura piuttosto cauto e riservato

Profilo 6

- 1) Fondamentalmente sono una persona abbastanza equilibrata
- 2) Ritengo importante essere fedele agli impegni e alle persone
- 3) Trovo difficile disobbedire all'autorità e alle norme prestabilite
- 4) Prima di prendere una decisione raccolgo tutte le informazioni per evitare di sbagliare
- 5) Nel mio lavoro ci tengo a conoscere le aspettative e le linee di comportamento
- 6) Quando sono sotto pressione divento teso e irascibile
- 7) Sono, per natura, piuttosto insicuro e indeciso
- 8) Mi trovo a disagio nell'ambiguità
- 9) Spesso faccio le cose spinto dal senso del dovere e della responsabilità
- 10) Nel prendere una decisione preferisco prima conoscere il parere degli altri
- 11) Anche se normalmente compio quanto ci si aspetta da me a volte posso ribellarmi
- 12) La prudenza è una virtù molto importante per me
- 13) Sono portato a criticare chi si comporta diversamente
- 14) Ho un forte senso del "gruppo" per quanto riguarda la famiglia, l'istituzione e la comunità
- 15) Sono un buon collaboratore e gli altri possono fidarsi di me
- 16) Tendo ad avere molti dubbi che bloccano la mia libertà
- 17) Preferisco sacrificare la mia indipendenza pur di sentirmi più sicuro
- 18) Ho la tendenza ad anticipare e immaginare molti pericoli

Profilo 7

- 1) Sono più le cose che programmo di quelle che porto a termine
- 2) Mi annoio con la routine e la ripetitività
- 3) Tutto, alla fine, si risolve per il meglio
- 4) Sono contento che gli altri mi considerino una persona felice
- 5) Sono portato a vedere la parte positiva della vita, non quella negativa
- 6) Mi trovo bene con quasi tutte le persone che incontro
- 7) Mi piace godere un po' di tutto nella vita
- 8) Sono una persona spontanea e tendo ad essere ottimista riguardo al futuro
- 9) Mi si considera, spesso, come la "vita" di un gruppo
- 10) Mi piace un mondo partecipare alle feste, viaggiare, mangiare al ristorante
- 11) Evito di soffermarmi a pensare su realtà che potrebbero deprimermi
- 12) Ci tengo a far sì che ogni cosa risulti gradita
- 13) Alcune persone mi giudicano superficiale
- 14) Mi piace sollevare il morale delle persone
- 15) La sofferenza mi incute molto timore
- 16) Resisto all'idea di prendere impegni a lungo termine
- 17) È molto più forte il mio entusiasmo della mia perseveranza
- 18) Preferisco le conversazioni leggere e allegre a quelle serie e profonde

Profilo 8

- 1) Sono capace di prendere posizione e di lottare per ciò in cui credo
- 2) Non sopporto chi cambia bandiera secondo le convenienze
- 3) Esprimo facilmente la mia disapprovazione per ciò che non condivido
- 4) Non mi lascio manipolare: sono in grado di tenere testa alle persone
- 5) So usare la mia forza, anche se questa potrebbe intimidire gli altri
- 6) Avverto dove risiede il potere in un gruppo
- 7) Sono una persona realista, determinata e decisa
- 8) Non mi è facile esprimere la parte tenera che è in me
- 9) Sono portato ad agire piuttosto che a soffermarmi sui sentimenti
- 10) La giustizia e l'ingiustizia sono temi importanti per me
- 11) Quando devo dire "no" lo faccio senza esitare
- 12) Il controllo è una parola importante per me
- 13) Non voglio che mi si dica di conformarmi
- 14) Mi ritengo un lavoratore assiduo
- 15) Provo irritazione quando le cose si trascinano per le lunghe
- 16) Posso, a volte, essere irruento e impositivo
- 17) Quando mi è antipatico qualcuno, di solito trovo il modo di farglielo capire
- 18) Spesso il parere degli altri non mi interessa

Profilo 9

- 1) La maggior parte delle persone si agita troppo
- 2) Sono di natura calma, tranquilla e accomodante
- 3) Mi piace la routine e le cose familiari
- 4) Provo disagio di fronte a situazioni di conflitto
- 5) Non sono portato a giudicare le persone
- 6) Ho un po' la tendenza a rimandare a domani ciò che potrei fare oggi
- 7) L'iniziativa non è il mio forte; ho bisogno di stimoli esterni per fare le cose
- 8) Vivere in pace ed armonia è quanto di più bello si possa avere
- 9) La mia calma e lentezza può irritare le persone
- 10) Posso essere un arbitro imparziale ed equilibrato
- 11) Ho difficoltà a dire di no
- 12) Sono portato a reprimere i sentimenti
- 13) Ho la tendenza a relativizzare e a minimizzare le tensioni
- 14) Tendo un po' ad autosvalutarmi
- 15) Sono abbastanza conservatore nei valori che professo
- 16) Ho un po' di difficoltà a focalizzare bene l'attenzione
- 17) Non vale la pena arrabbiarsi se le cose vanno storte
- 18) Sono portato a rassegnarmi più che a lottare

4. Trascrivi su di un foglio i punteggi ottenuti in ogni singola facciata

5. Leggi il profilo che corrisponde alla pagina nella quale hai espresso il più alto numero di conferme.

n. b. Non c'è da attribuire alcun significato di preferenza ai numeri assegnati a ciascun profilo. Ogni personalità ha le sue ricchezze, le sue zone d'ombra, il proprio modo di sfruttare le energie a sua disposizione. Deve, inoltre, essere considerata non rigidamente, ma come modalità prevalente di approccio alle situazioni ed alle relazioni interpersonali.

PROFILI DELLE NOVE PERSONALITÀ

(a cura di P. Arnaldo Pangrazzi)

1

IDEALISTA - Impegnato a migliorare se stesso e a creare un mondo di giustizia e di ordine morale. Ha standard morali elevati ed è disposto a sacrificare i propri interessi per salvaguardare i principi in cui crede. Lavora con intensità: è metodico e organizzato. Valuta istintivamente le situazioni, giudicando ciò che è bene o male, ciò che è giusto o sbagliato. Cura i dettagli e ritiene essenziale che le cose siano fatte con precisione. Più spesso introverso che estroverso.

2

AIUTANTE - Estroverso, amabile, affettuoso e altruista. Le parole preferite del suo vocabolario sono: amore e amicizia. Possiede ottime capacità di comunicazione, una spiccata sensibilità nel cogliere i bisogni altrui, una grande disponibilità e generosità nel farsi carico del prossimo. Agisce con spontaneità e calore ed è sicuro di poter gestire le diverse situazioni e difficoltà che richiedono il suo intervento.

3

PROMOTORE - Ha obiettivi chiari e una grande capacità di lavoro. È in grado di portare avanti contemporaneamente molti progetti. Maestro nell'arte della comunicazione, ha grande forza di persuasione, sa vendere le sue idee adattandosi con facilità alle esigenze di chi gli sta intorno. Dinamico, pragmatico, assertivo, cura l'immagine che vuole dare, trasmette sicurezza ed entusiasmo per ciò che fa, sapendo promuovere il lavoro di equipe. Valorizza, in particolare, la competenza e la professionalità.

4

ARTISTA - Più facilmente introverso, è intuitivo e focalizzato sui sentimenti, che egli vive intensamente. Valorizza tutto ciò che è bello ed ha uno spiccato senso estetico (vedi cura della casa e del modo di vestire). Si sente attratto dalla forza del simbolo e si esprime con il linguaggio dell'arte (poesia, pittura, musica). Privilegia la relazione a due, giocata in intensità e profondità (soprattutto quando la persona amata è distante) più che quella di gruppo. Dentro di sé alberga come un vulcano di sentimenti e bisogni, che egli fa fatica ad esprimere adeguatamente. Si rifugia nella fantasia e nell'immaginazione per compensare i momenti di solitudine ed incomprendimento. È particolarmente sensibile al tema della mancanza, del dolore e della morte.

5

OSSERVATORE - Dà grande valore alla conoscenza, sentendosi stimolato da tutto ciò che allarga il suo sapere. Ha una propensione particolare per l'analisi e la sintesi, è affascinato da nuovi sistemi e teorie. È percettivo, logico e originale nel suo modo di valutare la realtà. Ama la libertà e l'indipendenza, non vuole essere al centro dell'attenzione, evita il protagonismo, vivendo bene da solo. È di ampie vedute, lungimirante e sa dare un valido contributo al progresso della scienza. Possiede una curiosità innata e un sottile e arguto senso dell'umorismo.

6

COLLABORATORE - Si distingue per il suo forte senso di fedeltà e responsabilità rispetto ai valori dei diversi gruppi cui appartiene (famiglia, chiesa, stato, partito, associazione ecc.). È costante nel portare avanti gli impegni presi, e su di lui si può fare affidamento. Ha bisogno di conoscere le aspettative altrui, avere chiare linee di comportamento cui conformarsi e, così, agire con più sicurezza. Generalmente fedele all'autorità costituita, ama la tradizione, temendo l'avventura e l'innovazione.

7

OTTIMISTA - Presenta un perenne stato di vitalità, di gioia e di energia, che lo rende particolarmente simpatico e attraente. È estroverso, creativo e aperto a tutte le opportunità eccitanti che la vita offre: viaggi, feste, canti, buona tavola ecc. Ha molti interessi e sa essere l'anima della compagnia. Costantemente proiettato verso il futuro, è convinto delle illimitate possibilità della vita. Ha bisogno di stimoli costanti, è flessibile e conserva l'innocenza del bambino, possedendo il dono dello stupore e dell'ottimismo. Accentua costantemente la parte positiva della vita, sapendo sdrammatizzare le situazioni.

8

CAPO - Forte - ma non complicato - realista e orientato all'azione e al lavoro. Ha opinioni chiare e ben radicate sulle cose. Lotta per i valori in cui crede, va diritto all'obiettivo, sapendo confrontare i suoi

interlocutori. Sa assumere il ruolo di leader e non teme di confrontarsi con l'autorità. Ha un forte senso della giustizia e si batte per proteggere i più deboli. È concreto, passionale e deciso. Ha un grande bisogno di controllare tutto ciò che lo circonda: cose e persone. Ama le sfide e le situazioni difficili, apprezzando le persone che sanno lottare senza tirarsi indietro.

9

PACIFICATORE - Calmo e amichevole, è portatore di una bontà, semplicità e amabilità naturali. Ha un'immagine modesta di sé ed è paziente e tollerante con il prossimo. Non è portato a criticare o a giudicare le persone, ma cerca piuttosto di riportare riconciliazione e pace dove c'è tensione e conflitto. È metodico e tenace nel portare avanti il proprio compito, prediligendo le cose abitudinarie e la routine. Portato all'obiettività e all'equilibrio, cerca la mediazione e promuove l'armonia tra le parti. Ha una forte capacità di sopportazione e sa adeguarsi alle situazioni e convivere bene con il silenzio.

Gli EnneaTipi e la loro Ombra

(a cura di P. Arnaldo Pangrazzi)

1

Pignoleria, perfezionismo, critica eccessiva, senso di colpa, insoddisfazione e frustrazione dinanzi a ciò che non corrisponde alle sue attese. Forte senso del "dovere", moralismo, intolleranza e rigidità.

2

Invadenza nella vita altrui, tendenza a manipolare gli altri, atteggiamento possessivo, "complesso del salvatore", paura del rifiuto, timore del vuoto e della solitudine, tendenza a dare consigli, ricorso alla vendetta se non si sente apprezzato per quanto fa.

3

Eccessiva dedizione al lavoro, accentuata importanza data al ruolo e al successo a scapito dei sentimenti e dei bisogni personali. Competitivo, stacanovista e arrivista. Manipola le persone per conseguire i propri obiettivi mentendo o tacendo la verità.

4

Portato ad avvertire un senso di incomprensione e di incomunicabilità. Esaltazione del passato e conseguente squalifica del presente, insoddisfazione cronica, difficoltà ad accettare il distacco, incapacità di guarire le ferite, tendenza a trasformare ogni situazione in tragedia. Si lascia travolgere dai propri sentimenti.

5

Difficoltà ad esprimere i sentimenti, a lasciarsi coinvolgere emotivamente e a vivere le situazioni di intimità. Appare freddo, indifferente e distaccato: è come se chiudesse fuori da sé la realtà (cose e persone). Eccessiva preoccupazione rispetto a possibili sorprese: di qui la sua ossessione di sapere tutto prima di esporsi a qualsiasi rischio

6

Eccessiva dipendenza dagli altri, scrupoloso attaccamento alle convenzioni, critica e condanna di chi trasgredisce le regole, difficoltà ad accettare l'ambiguità, paura di sbagliare e di dare una cattiva immagine di sé, incapacità di dire "no", indecisione cronica e dubbio sistematico.

7

Superficiale, impulsivo ed edonista, fugge dalla sofferenza attuando la strategia della distrazione o ricorrendo a giustificazioni opportuniste (razionalizzazione e conseguente facilità all'auto-assoluzione). Difficoltà ad empatizzare con chi vive situazioni di sofferenza e di negatività. Ricorso al sogno e alla fantasia come fuga da una realtà frustrante. Mancanza di perseveranza, di impegno e di autodisciplina.

8

Aggressivo e arrogante, formula giudizi immediati sulle situazioni e sulle persone prima ancora di conoscerle a fondo, intollerante verso chi cambia bandiera, vendicativo, nasconde la propria debolezza, trascura i sentimenti più delicati, controlla eccessivamente le situazioni e tende a dominare le persone, atteggiandosi a uno che non ha bisogno degli altri.

9

Difficoltà a dire di "no". Fugge il conflitto o lo minimizza. È portato a reprimere i sentimenti, soprattutto la collera, ha bisogno di essere sollecitato dall'esterno per agire. Portato a svalutarsi e a rimandare a domani quello che può fare oggi. Ha difficoltà a focalizzare l'attenzione e a incanalare le proprie energie.

Ampliamo ulteriormente le nostre vedute

Il I profilo dell'**IDEALISTA-RIFORMATORE** viene descritto da A. Pangrazzi corrispondente ad un modello impegnato a migliorare se stesso e a creare un mondo di giustizia e di ordine morale. Ha standard morali elevati ed è disposto a sacrificare i propri interessi per salvaguardare i principi in cui crede. Lavora con intensità: è metodico e organizzato. Valuta istintivamente le situazioni, giudicando ciò che è bene o male, ciò che è giusto o sbagliato. Cura i dettagli e ritiene essenziale che le cose siano fatte con precisione. Più spesso introverso che estroverso.

Le sue "zone d'ombra" sono: indignazione, pignoleria perfezionismo, critica eccessiva, senso di colpa, insoddisfazione e frustrazione dinanzi a ciò che non corrisponde alle attese: Forte senso del dovere, moralismo, intolleranza e rigidità.

La prospettiva che orienta le sue scelte è il rispetto dei valori, il perseguimento degli ideali e il voler fare sempre meglio.

Può cadere nelle seguenti trappole: intolleranza verso di sé, rigidità verso gli altri, modelli di rendimento talmente elevati che non va mai bene ciò che si è raggiunto, intransigenza nel giudicare (o giusto o sbagliato, o bianco o nero).

Ciò che tende ad evitare è la collera, in questo perde molte delle sue energie cercando di mantenere il controllo su tutto ciò che ha intorno, spinto dal perfezionismo di sistemare se stesso e gli altri.

La virtù elettiva alla quale deve attingere per equilibrarsi è **la serenità**, abbandonando la sfiducia e la convinzione che tutto sia da perfezionare, accettando che la rabbia può nascere e poi sciogliersi, perdonandosi per vivere convivendo con i propri limiti, accettando con pazienza i tempi degli altri e pensando che la salvezza del mondo non dipende da se stesso. Un'altra parola chiave potrebbe essere "Tolleranza" verso se stesso e verso gli altri, accettando limiti oggettivi e imperfezioni.

La seconda figura è quella dell'**AIUTANTE**.

Estroverso, amabile, affettuoso e altruista. Le parole preferite del suo vocabolario sono: amore e amicizia. Possiede ottime capacità di comunicazione, una spiccata sensibilità nel cogliere i bisogni altrui, una grande disponibilità e generosità nel farsi carico del prossimo. Agisce con spontaneità e calore ed è sicuro di poter gestire le diverse situazioni e difficoltà che richiedono il suo intervento.

Può, **però**, esercitare eccessiva invadenza nella vita altrui, **tendenza a** manipolare gli altri, atteggiamento possessivo, "complesso del salvatore", anticipando con eccessive premure i bisogni che gli altri non hanno espresso. Ciò nasce dalla paura del rifiuto, timore del vuoto e della solitudine e si manifesta nella tendenza a dare consigli. A volte può fare ricorso alla vendetta se non si sente apprezzato per quanto fa. Difficilmente riesce a vedere la posizione di orgoglio che sottostà a questo voler progettare e intervenire.

La fecondità della sua dedizione si evidenzia nelle attenzioni ai bisogni degli altri e nella sua grande sensibilità ai loro problemi che esercita con sincera preoccupazione e con attitudine all'empatia.

La virtù elettiva che deve esercitare è **l'umiltà** di accettare i propri limiti e di entrare a contatto con i propri bisogni e sentimenti orientando la propria attenzione a ciò che può fargli bene per ricaricarsi riuscendo ad essere più aperto a come gli altri sono nella loro individualità, piuttosto che come oggetto delle sue preoccupazioni.

La terza figura è quella del **PROMOTORE** che si attiva in modo efficace per risolvere le varie situazioni mettendo in moto tutte le proprie capacità e la propria competenza comunicativa. Prima di ogni altra cosa viene per lui lo scopo da raggiungere per il quale è disposto a compiere sacrifici dedicandosi con estrema intensità agli obiettivi che si prefigge.

La prospettiva che orienta le sue scelte è quella dell'estrema efficienza, del superamento di ogni ostacolo perché non essere in grado di farcela corrisponde all'eventualità che lo squalificherebbe maggiormente di fronte agli altri.

Può cadere nelle seguenti trappole: insufficiente ascolto dei propri sentimenti e bisogni personali, tendenza a sottovalutare la sensibilità altrui, negazione delle proprie fragilità, tendenza a valutare gli altri più in base alla loro produttività che alla loro interiorità.

Ciò che **tende ad evitare** maggiormente è **il fallimento** e questo lo spinge a non essere sempre sincero e lo espone al rischio di seguire il principio che il fine giustifica i mezzi.

La virtù elettiva alla quale deve attingere per equilibrarsi è **la sincerità di chi si dedica alla completa conoscenza e accettazione di se stesso, con la fiducia** propria di chi si prefigge uno scopo ma sa che non tutto è sotto il proprio controllo, di chi, libero dal giudizio altrui, sa vedere le cose da più punti di vista.

ARTISTA - Più facilmente introverso, è intuitivo e focalizzato sui sentimenti, che egli vive intensamente. Valorizza tutto ciò che è bello ed ha uno spiccato senso estetico (vedi cura della casa e del modo di vestire). Si sente attratto dalla forza del simbolo e si esprime con il linguaggio dell'arte (poesia, pittura, musica). Privilegia la relazione a due, giocata in intensità e profondità (soprattutto quando la persona amata è distante) più che quella di gruppo. Dentro di sé alberga come un vulcano di sentimenti e bisogni, che egli fa fatica ad esprimere adeguatamente. Si rifugia nella fantasia e nell'immaginazione per compensare i momenti di solitudine ed incomprendimento. È particolarmente sensibile al tema della mancanza, del dolore e della morte.

Le sue zone d'ombra lo portano ad avvertire un senso di incomprendimento e di incomunicabilità, ad esaltare il passato ed a squalificare il presente, insoddisfazione cronica, difficoltà ad accettare il distacco, incapacità di guarire le ferite, tendenza a trasformare ogni situazione in tragedia. Si lascia travolgere dai propri sentimenti.

La prospettiva da cui parte è il desiderio di essere speciale, creativo. Per questo rifugge l'ordinarietà.

Può cadere nella **trappola** di amplificare eccessivamente i bilanci negativi, divenendo così vulnerabile e chiudendosi in se stesso.

Ciò che **tende ad evitare** maggiormente è **l'invidia** e questo lo spinge a non esporsi, a non confrontarsi.

La virtù da coltivare maggiormente è **la ricerca dell'armonia** nel quotidiano, da riscoprire nell'ordinarietà delle cose e delle persone che lo circondano.

L' OSSERVATORE.

Dà grande valore alla conoscenza, sentendosi stimolato da tutto ciò che allarga il suo sapere. Ha una propensione particolare per l'analisi e la sintesi, è affascinato da nuovi sistemi e teorie. È percettivo, logico e originale nel suo modo di valutare la realtà. **Ama la libertà e l'indipendenza**, non vuole essere al centro dell'attenzione, evita il protagonismo, vivendo bene da solo. È di ampie vedute, lungimirante e sa dare un valido contributo al progresso della scienza. Possiede una curiosità innata e un sottile e arguto senso dell'umorismo.

Manifesta però qualche

difficoltà ad esprimere i sentimenti, **a lasciarsi coinvolgere emotivamente** e a vivere le situazioni di intimità. Può apparire freddo, indifferente e distaccato: è come se chiudesse fuori da sé la realtà (cose e persone). Vive un'eccessiva preoccupazione rispetto a possibili sorprese: di qui la sua ricerca di sapere tutto prima di esporsi a qualsiasi rischio.

Non ama essere messo in ridicolo o svelato, tende a non lasciar trapelare aspetti della sua personalità ma è un ricercatore degli aspetti della vita : per lui conoscerla è come viverla, da qui la sua passione all'approfondimento delle questioni.

Può cadere nella trappola di non voler essere coinvolto dalle emozioni e ritiene sia più opportuno controllare i sentimenti vissuti con i propri principi e il filtro dei propri pensieri. Insegue l'ideale della saggezza e della conoscenza di una vasta gamma di discipline.

Ciò che **vuole evitare** è la superficialità e **il vuoto**.

La virtù da curare maggiormente per attenuare la propensione all'isolamento **è la generosità di aprirsi, di incontrare e di condividere** in questo modo eviterà di tenere per sé la ricchezza delle proprie competenze offrendo anche agli altri ciò che conosce che invece sarebbe portato a custodire gelosamente.

COLLABORATORE - Si distingue per il suo forte **senso di fedeltà e responsabilità rispetto ai valori dei diversi gruppi cui appartiene** (famiglia, chiesa, stato, partito, associazione ecc.). E' costante nel portare avanti gli impegni presi, e su di lui si può fare affidamento. Ha bisogno di conoscere le aspettative altrui, avere chiare linee di comportamento cui conformarsi e, così, agire con più sicurezza. Generalmente fedele all'autorità costituita, ama la tradizione, temendo l'avventura e l'innovazione.

Si caratterizza anche per eccessiva dipendenza dagli altri, scrupoloso attaccamento alle convenzioni, critica e condanna di chi trasgredisce le regole, difficoltà ad accettare l'ambiguità, paura di sbagliare e di dare una cattiva immagine di sé, incapacità di dire "no", indecisione cronica e dubbio sistematico.

Le paure lo possono bloccare, rendendogli difficile agire o scegliere, per questo tende istintivamente ad assumere atteggiamenti difensivi. Può provare ansia, tachicardia e paura del nuovo, fino a boicottarsi.

La virtù elettiva, quindi, **è il coraggio**, accettando le sfide che le novità portano con sé. Il gruppo lo può aiutare offrendo alleanze e possibilità di confronto e questa tipologia di persone è molto attenta alle reazioni degli altri.

Anche **relativizzare giudizi e critiche** sia che provengano dall'esterno che da dentro se stessi può far migliorare, accordando fiducia alle scelte già operate, ai consigli ricevuti e, soprattutto, alla stima in se stessi per tutte le cose positive che si operano, ma che si tende a svalutare.

La fiducia nelle proprie convinzioni **è un'altra strada elettiva** per colmare gli eccessi di insicurezza.

Può cadere nella **trappola dell'autodifesa** scegliendo le cose che fanno bene a se stessi e limitando il proprio campo di esperienza.



La tipologia dell'OTTIMISTA presenta un perenne stato di vitalità, di gioia e di energia, che lo rende particolarmente simpatico e attraente. E' estroverso, creativo e aperto a tutte le opportunità eccitanti che la vita offre: viaggi, feste, canti, buona tavola ecc. Ha molti interessi e sa essere l'anima della compagnia. Costantemente proiettato verso il futuro, è convinto delle illimitate possibilità della vita. Ha bisogno di stimoli costanti, è flessibile e conserva l'innocenza del bambino, possedendo il dono dello stupore e dell'ottimismo. Accentua costantemente la parte positiva della vita, sapendo sdrammatizzare le situazioni.

Le sue "zone d'ombra" possono spingerlo a diventare:

Superficiale, impulsivo ed edonista, fugge dalla sofferenza attuando la strategia della distrazione o ricorrendo a giustificazioni opportuniste (razionalizzazione e conseguente facilità all'auto-assoluzione). Difficoltà ad empatizzare con chi vive situazioni di sofferenza e di negatività. Ricorso al sogno e alla fantasia come fuga da una realtà frustrante. Mancanza di perseveranza, di impegno e di autodisciplina.

La prospettiva che lo orienta è la ricerca del nuovo e della gioia, per questo si propone nel gruppo come ottimista e intrattenitore, fugge il dolore e la noia: le sue vele sono sempre alla ricerca del vento e delle emozioni che le novità possono portare, ma questo lo può far **cadere nelle** trappole dell'incostanza, della superficialità spingendolo a fuggire dalla realtà attuale o dalle relazioni vincolanti.

La virtù che lo può aiutare è **la sobrietà**, l'accettare con semplicità i limiti propri, delle persone che lo circondano e delle esperienze che si sperimentano esercitando maggiormente l'ascolto sia dei propri vissuti sia delle difficoltà altrui.



L'ottava figura è quella del **LEADER**

che si sente chiamato in causa quando la situazione richiede che qualcuno dimostri di avere doti, sicurezza ed energia sufficiente per prenderne il controllo. Tutte le doti in suo possesso sono messe al servizio dello scopo al quale si dedica senza incertezze e senza concedere a se stesso e agli altri scusanti o reticenze. Dà rapidi giudizi sugli eventi e sulle persone e non manifesta difficoltà nell'esporsi e nel definire strategie risolutive che difende intensamente sia per se stesso che per la cerchia dei suoi affiliati.

Può eccedere nella ricerca del mantenimento del controllo e nella sopravvalutazione di se stesso, assolutizzando le proprie posizioni e la propria visione delle cose inseguendo troppo il bisogno di validità a scapito dell'intimo incontro con gli altri.

La virtù che lo può aiutare è **la semplicità** di chi accetta la diversità altrui, di chi si sforza di avere un atteggiamento aperto all'empatia, mettendosi anche nei panni degli altri, ciò può indurlo a migliorare molto la qualità delle proprie relazioni. Tutto questo richiede uno sforzo di accettazione delle proprie fragilità, una maggior disponibilità all'ascolto e l'accettazione dell'eventualità di non riuscire in qualche caso. La tendenza a considerarsi il salvatore della situazione può essere, a volte, talmente accentuata da non concedersi nemmeno il giusto riposo. Forse dietro la maschera di chi è forte ed in grado di fronteggiare ogni sfida, si cela la convinzione di valere solo se si è vincenti e ciò può nascondere una povera immagine di sé.



PACIFICATORE egli è calmo e amichevole, è portatore di una bontà, semplicità e amabilità naturali. Ha un'immagine modesta di sé ed è paziente e tollerante con il prossimo. Non è portato a criticare o a giudicare le persone, ma cerca piuttosto di riportare riconciliazione e pace dove c'è tensione e conflitto. È metodico e tenace nel portare avanti il proprio compito, prediligendo le cose abitudinarie e la routine. Portato all'obiettività e all'equilibrio, cerca la mediazione e promuove l'armonia tra le parti. Ha una forte capacità di sopportazione e sa adeguarsi alle situazioni e convivere bene con il silenzio.

Ha difficoltà a dire di "no". **Fugge il conflitto o lo minimizza**. È portato a reprimere i sentimenti, soprattutto la collera, ha bisogno di essere sollecitato dall'esterno per agire. Portato a svalutarsi e a rimandare a domani quello che può fare oggi. Ha difficoltà a focalizzare l'attenzione e a incanalare le proprie energie.

La prospettiva dalla quale parte è la compiacenza degli altri, in quanto ricerca prima di tutto la tranquillità e la pacificazione. Considera sé poco importante e non crede di essere amato se non è buono. Per questo tende a reprimere l'energia, ad autosvalutarsi e a dipendere dalla considerazione degli altri, dando molto peso al loro parere tende ad arretrare, ad usare poco la grinta.

Può cadere nelle seguenti trappole: **Pigrizia, Passività** eccesso di salvaguardia di se stesso.

La virtù elettiva da curare è la diligenza, sostenuta dal riconoscere la positività dell'aiuto degli altri dando spazio alle occasioni di collaborare a qualche progetto. L'ozio va vissuto come momento di rigenerazione per acquisire nuove energie da utilizzare e non fine a se stesso



***Visita il sito “Enneagrammaitalia.it”
Valuta se frequentare un corso***



***Utilizza le schede di allenamento per
una migliore relazione con gli altri***



Leggi un libro per approfondire

Schede di allenamento
tratte dal “Laboratorio delle Parole Chiave della Relazione”

Allenare la Fiducia

Definizione – E' l'attitudine coraggiosa all'apertura e alla visione positiva che induce la persona a partecipare, progettare, incontrare.

Cosa la aiuta – La conoscenza obiettiva della situazione, senza focalizzarsi troppo sui rischi o sulle valutazioni altrui. La capacità di parlare per avere un approccio sereno, conoscendo il punto di vista degli altri: conoscere le loro ragioni può aiutare. Accettare le sconfitte e le delusioni come lezioni dalle quali ripartire. La stima di sé e del prossimo. La sicurezza in se stessi. La libertà dai pregiudizi. L'umiltà. L'apertura della mente e del cuore. La tolleranza della diversità. La mitezza.

La consapevolezza che dando fiducia si ottiene fiducia. Il ritenere l'altro sinceramente interessato a te e il bisogno di affidargli pensieri, sentimenti, emozioni.

Cosa la ostacola – La diffidenza. I pregiudizi sull'altro. La paura di essere messo a nudo o tradito. Le ferite, le esperienze traumatiche, la scarsa autostima. Il concentrarsi sugli aspetti negativi o la previsione di non farcela. L'eccesso di preoccupazioni o la stanchezza che si vive tentando di controllare tutto quanto. I condizionamenti dei mezzi di informazione catastrofismi. La solitudine. L'arroganza.

Atteggiamento ottimale – Vivere con il cuore disponibile agli altri, alle esperienze, alla stima di sé e la mente che valuta con obiettività e apertura le singole situazioni..

Opportunità di arricchimento – Servizi per la persona e i gruppi (www.creativ.it) – Il diritto alla felicità del bambino (www.cs.evolution.com)- Fine Settimana di Incontro Matrimoniale per Coppie o Fidanzati (www.IncontroMatrimoniale.it) Il cammino dell' Enneagramma e l'incontro con la propria personalità (www.enneagrammaitalia.it)- Coordinamento delle realtà di auto aiuto (<reteautoaiuto@volontariato.ferrara.org>) – G. Perna: uno specialista dell'ansia (www.ansia.info)

Esercitazioni per migliorare – Fai una cosa nuova che ti piace per esplorare un nuovo campo. Se hai diversità di vedute prova a metterti nei panni dell'altro. Aumenta il numero delle persone che saluti o esprimi più calore nei tuoi incontri. Diminuisce la tua distanza nel contatto con gli altri.. Usa maggiormente il contatto corporeo con le persone che ami. Alla sera rivedi tutte le cose positive della giornata. Mettiti davanti anche quelle negative e considera quante altre volte le hai già affrontate. Di un SI o un NO con fermezza. Identifica un tuo pregiudizio. Liberatene. Usa la musica per migliorare i tuoi stati d'animo.

Testi utili sull'argomento – Gendlin E. "Focusing:Interrogare il corpo per cambiare la psiche" (Un percorso per non somatizzare)Roma, Astrolabio 01- Muriel- James Nati per vincere" (Cure e crescita dell'autostima) Torino. S.Paolo 97

Chapman G. "I 5 linguaggi dell'amore"(Ottimizzare la comunicazione nella coppia), Torino, Ellenici, 02. -

Lombardo P. "Impariamo ad amare- La maturità psicoaffettiva", Verona, Vitanuova, 06.- Dobbs "I segreti dell'autostima".- Ury W. "Il no positivo"(Non rinunciare ai tuoi obiettivi), Milano, Corbaccio 07 .- Glasser W. "Puoi scegliere"(un futuro armonioso).- Soresi "Il cervello anarchico"(Ridurre al minimo il disagio psichico), Torino, UTET, 05 – Perna G. "Le emozioni della mente" (Conoscere per prevenire l'ansia), Torino, S. Paolo, 04

Allenarsi al Conflitto

Definizione – Situazione che induce al confronto-scontro tra persone, nella quale prendono il sopravvento: diversità, discordia, disarmonia, lontananza .

Cosa lo alimenta –Il disagio personale, i pregiudizi, l'essere toccati sul vivo, le ferite precedenti, le divergenze importanti, la prevaricazione, la rigidità mentale, l'ergersi a giudice, gli atteggiamenti impositivi, la svalutazione dell' altro o il vederlo come un prolungamento di sé identificandosi troppo con lui e programmandogli le scelte. La saturazione di che ha incassato troppo. Il credere di avere diritti illimitati. L'aspettare al varco. La mancanza di chiarezza e le difficoltà di comunicazione. Le divergenze importanti. L'incoerenza.

Cosa lo attenua – Il dialogo, il confronto, dire quello che si pensa facendo chiarezza. Cercare di capire l'altro. Il rispetto reciproco che consente di vivere secondo la propria individualità, basato sul chiarimento dei rispettivi ruoli (genitore-figlio, marito-moglie, docente alunno...). La consapevolezza di ciò che è importante per entrambi e l'accettazione delle rispettive diversità, La tolleranza, la pazienza, l'ascolto, l'umiltà di mettersi in discussione. La compassione. La fiducia nella riconciliazione e il desiderio di tornare in una buona relazione.

Atteggiamento ottimale – Parlando moderatamente si riducono le distanze e si esercita la capacità di attraversare "territori" nei quali si potrebbero scatenare conflitti. Il cammino di maturazione personale e l'esercizio della tolleranza nel dialogo possono aumentare la capacità di passare: **da scontro a confronto, da discussione ad ascolto reciproco, da difesa ad apertura, da intolleranza ad accettazione delle diversità, da controllo a cooperazione, da svalutazione a rispetto reciproco.**

Opportunità di arricchimento –Fine Settimana di Incontro Matrimoniale per Coppie o Fidanzati (www.IncontroMatrimoniale.it) Il cammino dell' Enneagramma e l'incontro con la propria personalità (www.enneagrammaitalia.it)- Coordinamento delle realtà di auto aiuto (<reteautoaiuto@volontariato ferrara.org>) – G. Perna: uno specialista dell'ansia (www.ansia.info)

Esercitazioni per migliorare – Tra tutti gli scontri che hai avuto, quanti hanno portato ad un chiarimento o ad un miglioramento della situazione ? Dai un nome al tuo bisogno prevalente: essere rispettato, essere considerato valido o essere accettato ? Scopri anche quello della persona con la quale vivi un conflitto. Valuta le tue buone ragioni. Considera le sue buone ragioni. Identifica un tuo pregiudizio. Liberatene. Realizza che se tieni la posizione ma rimani solo hai mortificato il tuo bisogno di appartenere e ti sei allontanato dall'armonia che ricerchi. Fatti un regalo: mettiti nei panni dell'altro. Ammetti che anche tu puoi ferire. Perdonati e riavvicinati. Fagli un regalo: rivolgiti a lui/lei senza pregiudizi, senza difese...con apertura.

Testi utili sull'argomento –Benasayag-Schmit "L'epoca delle passioni tristi"(Crisi attuali e ragioni dei conflitti)Milano,Feltrinelli 05 – Chapman G. "I 5 linguaggi dell'amore" (Ottimizzare la comunicazione nella coppia), Torino,Ellenici, 02.- Lombardo P. "Impariamo ad amare- La maturità psicoaffettiva",Verona, Vitanuova, 06.- Dobbs "I segreti dell'autostima".- Ury W. "Il no positivo" (Gestione delle divergenze),Milano,Corbaccio 07 – Goleman D. "Intelligenza Emotiva", Milano, BUR 99. – Rogers C. "La terapia centrata sul cliente" FI,Psycho – Francescato "Star bene insieme a scuola", Roma, Carocci 86 – Rossi R."Piccoli genitori grandi figli",Bologna, EDB 04

Allenarsi al rispetto

Definizione – E' la capacità di riconoscere il valore individuale dell'altro, di noi stessi e delle cose che ci circondano.

Cosa lo aiuta –La considerazione dell'altro, il dare valore alla sua individualità, senza fare confronti, accettandone la diversità liberi dai pregiudizi. La volontà di non offendere, di non invadere la sua sfera privata. La pazienza. Il sapere che lui è fatto così, che è diverso: ha i suoi modi e i suoi tempi. La confidenza e il contatto frequente. La capacità di capire e ascoltare. L'affetto che si sente. La comprensione. Lo stare di fronte all'altro con onestà e sincerità. a delicatezza e la cura nei suoi confronti. La conoscenza dei valori morali. La ciclicità: + io rispetto, + sono rispettato, + sarò propenso a rispettare.

Cosa lo ostacola – La superficialità, il disinteresse, l'indifferenza. Il minimizzare il valore delle cose. Le ferite, le esperienze traumatiche, la scarsa autostima. Il pregiudizio. La svalutazione dell'altro e il considerarsi superiori. La critica e l'ironia pungente. Lo scarso ascolto. Il ripiegamento su se stessi. L'aver secondi fini. Il fare per essere accettati. Il sentirsi in obbligo di dover accontentare. Il vivere in simbiosi e la scarsa libertà. La delusione e la poca stima dell'altro. L'irritabilità e l'impeto emotivo (a volte causato dalla dipendenza da sostanze).

Atteggiamento ottimale – Trattare con riguardo. Attenzione e vicinanza del cuore. **Il rispetto dell'altro** si manifesta nella tolleranza lasciando al lui la libertà di fare, di valutare a modo suo, cercando di comprendere le ragioni che lo spingono a quelle scelte. **Il rispetto di se stessi** parte dall'autostima, si radica nella consapevolezza del valore della propria individualità, dei propri limiti e si esprime attraverso la capacità di fare solo ciò che posso e voglio fare nella considerazione profonda della mia dignità.

Opportunità di arricchimento – Servizi per la persona e i gruppi (www.creativ.it) –Il diritto alla felicità del bambino (www.cs.evolution.com)- Strumenti di comunicazione per educatori e genitori (www.ranocchieprincipi)- Fine Settimana di Incontro Matrimoniale per Coppie o Fidanzati (<www.IncontroMatrimoniale.it>) Il cammino dell' Enneagramma e l'incontro con la propria personalità(<www.Enneagrammaltalia.it>)- Percorsi di prevenzione del disagio scolastico (Via alla sezione<Percorsi Educativi>)

Esercitazioni per migliorare –Ascolta qualcuno senza giudicarlo. Pratica piccole forme di digiuno: dall'egocentrismo, dal cibo, dal fumo, dall'alcol, dalla TV, dall'isolamento. Considera uno dei tuoi settori di impegno e chiediti se lo stai portando avanti con equilibrio o se stai chiedendo troppo a te stesso. Dedica tempo a qualcosa che ti ricarichi. Rivedi un dialogo della tua giornata e stabilisci se hai dato e ottenuto rispetto. Se vivi una relazione conflittuale prova a metterti nei panni dell'altro.

Testi utili sull'argomento – Francescato D. "Star bene a scuola", Roma, Carrocci 86.- Chapman G. "I 5 linguaggi dell'amore"(Ottimizzare la comunicazione nella coppia), Torino, Ellenici, 02.- Lombardo P. "Impariamo ad amare- La maturità psicoaffettiva", Verona, Vitanuova, 06.- Dobbs "I segreti dell'autostima".- Ury W. "Il no positivo"(Non rinunciare ai tuoi obiettivi), Milano, Corbaccio 07.- Glasser W. "Puoi scegliere"(un futuro armonioso).- Damasio A. "Alla ricerca di Spinoza". Soresi "Il cervello anarchico"(Ridurre al minimo il disagio psichico), Torino, UTET, 05

Allenarsi all'Armonia

Definizione – Accordo, sintonia che soddisfa le individualità e ci conferma. Stato di grazia che rende possibile sperimentare il bello della vita.

Cosa la aiuta – Liberarsi dalle proprie fissazioni parlandosi con apertura, con moderazione ed equilibrio. Lo star bene con se stessi. La complicità. Il fare complimenti sinceri. L'attenzione ai doni della vita e ai bisogni di chi è al nostro fianco. La costanza di mettere in pratica ciò a cui si tiene. Le reciproche attenzioni. Il fare assieme nella corresponsabilità, condividendo preoccupazioni, interessi, progetti. La consapevolezza che è un qualcosa da costruire. La stima reciproca che circola nel darsi conferme. La sete e la fiducia di poterla ritrovare. Il calore degli altri. La motivazione al raggiungimento dei propri obiettivi. La vitalità. La chiarezza. L'esercizio della giustizia. Il realismo e l'umiltà. La dolcezza nel rivolgersi all'altro.

Cosa la ostacola – L'essere troppo ripiegati su se stessi. Il quieto vivere. La delusione cronica. La sfiducia. L'aver dei sospesi da far pagare. La paura di parlarsi. La mancanza di intesa. I giudizi negativi rimuginati dentro. Le critiche acrimoniose. Le imposizioni. Gli scontri pesanti. L'attivismo vissuto senza condivisione. La mancanza di dialogo e di conferme nella relazione. L'allontanamento dai valori. La luna storta. L'ignoranza delle dinamiche psicologiche e relazionali.

Atteggiamento ottimale – Vivere con disponibilità e apertura ricercando l'accordo con gli altri, non rinunciando a ciò che ci è più caro e prezioso: il richiamo alla bellezza, alla unità alla verità, al calore della conferma.

Opportunità di arricchimento – Servizi per la persona e i gruppi (www.creativ.it) – Il diritto alla felicità del bambino (www.cs.evolution.com)- Fine Settimana di Incontro Matrimoniale per Coppie o Fidanzati ([www. IncontroMatrimoniale.it](http://www.IncontroMatrimoniale.it)) Il cammino dell' Enneagramma e l'incontro con la propria personalità (www.enneagrammaitalia.it)- Percorsi di prevenzione del disagio scolastico (Via alla sezione <Percorsi Educativi>) - Coordinamento delle realtà di auto aiuto (<reteautoaiuto@volontariato.ferrara.org>) – G. Perna: uno specialista dell'ansia (www.ansia.info)

Esercitazioni per migliorare –Cosa c'è di bello nella tua vita? Cosa ti manca tanto per rendere migliore la tua vita ? Rispolvera un tuo sogno. Identifica un piccolo passo per realizzarne una frazione. Parla di una cosa che ti sta particolarmente a cuore con chi vorresti al tuo fianco. Scegli tra gli ostacoli all'armonia uno da ridimensionare a piccoli passi. Scegli tra i facilitatori dell'armonia uno da energizzare nelle prossime giornate.

Testi utili sull'argomento – Gendlin E. "Focusing:Interrogare il corpo per cambiare la psiche" (Un percorso per non somatizzare)Roma, Astrolabio 01- Muriel- James Nati per vincere" (Carezze e crescita dell'autostima) Torino. S.Paolo 97- Chapman G. "I 5 linguaggi dell'amore" (Ottimizzare la comunicazione nella coppia), Torino,Ellenici, 02.- Lombardo P. "Impariamo ad amare- La maturità psicoaffettiva",Verona, Vitanuova, 06.- Dobbs "I segreti dell'autostima".- Ury W. "Il no positivo"(Non rinunciare ai tuoi obiettivi),Milano,Corbaccio 07 .- Fromm E. "Dalla parte dell'uomo" (Psicologia e morale), Roma, Astrolabio, 71- Goleman D. "Intelligenza emotiva" , Milano,Rizzoli, 96- D'Alfonso, Garghentini "Emozioni in gioco",Torino, EGA- Lombardo P. "Volersi bene. In viaggio verso sé", Verona,Vitranuova

Allenarsi all'ascolto

Definizione – Atteggiamento di accoglienza dell'altro mettendolo al centro della nostra attenzione, per partecipare del suo racconto con la mente aperta e il cuore libero.

Cosa lo aiuta – L'arte di far silenzio. La capacità di mettersi in Il piano. L'uscita dall'egocentrismo Il desiderio di essere d'aiuto. L'importanza che si attribuisce a chi ci sta parlando. Il desiderio di capire veramente fino in fondo. La volontà di confermare l'altro. Il sapere che ascoltando fino in fondo arricchisce noi, ci fa crescere, ci fa incontrare veramente. La curiosità di imparare qualcosa di nuovo.

Cosa lo ostacola – La convinzione di saperne di più. I pregiudizi. La fretta di arrivare alle conclusioni. La paura di essere inadeguato. L'eccesso di coinvolgimento emotivo. Il pensare che quanto mi viene comunicato debba poi essere risolto da me. La delusione. La freddezza e l'aridità personali. Eccesso di coinvolgimento che mi porta a dare consigli risolutivi che non tengono conto fino in fondo dell'altro. La chiusura per paura delle emozioni troppo forti. L'interpretare quello che mi viene comunicato giudicandolo senza tolleranza. La ridondanza dei propri pensieri. L'aver sempre altro da fare.

Atteggiamento ottimale – Un temporaneo dimenticarsi di sé per affiancarsi in amicizia. Essere come un piatto, non il cibo che può nutrire. Come un portalampana, non la luce che può rischiare. Un asciugamano a disposizione, se serve...

Opportunità di arricchimento – Gruppi di auto aiuto (CSV FERRARA) – Fine Settimana di Incontro Matrimoniale per Coppie o Fidanzati (<[www. Incontro Matrimoniale.it](http://www.IncontroMatrimoniale.it) >) Il cammino dell' Enneagramma e l'incontro con la propria personalità(<Enneagrammaitalia.it>)- Percorsi di prevenzione del disagio scolastico (sezione Percorsi Educativi di questo sito)

Esercitazioni per migliorare – Sospendi ciò che stai facendo per prestare più attenzione. Orienta il corpo e lo sguardo verso chi ti sta parlando. Se provi qualche sentimento negativo accettalo e poi prova a metterlo sullo sfondo. Attenua la categoricità dei tuoi giudizi per metterti nei panni dell'altro. Rivedi a fine giornata qualche momento nel quale hai ascoltato.

Testi utili sull'argomento – Francescato D. "Star bene a scuola", Roma, Carrocci 86.- Chapman G. "I 5 linguaggi dell'amore"(Ottimizzare la comunicazione nella coppia), Torino, Ellenici, 02.- Lombardo P. "Impariamo ad amare- La maturità psicoaffettiva", Verona, Vitauova, 06.- Perna G. "Le emozioni della mente"-Biologia del cervello emotivo, Torino, Ed. S. Paolo, 04.

Allenarsi all'Accoglienza

Definizione – E' essere disponibili a riconoscere l'importanza dell'altro.

Cosa la aiuta –Essere tranquilli, ben disposti. L'apertura mentale. Il saper ascoltare le ragioni dell'altro. Il desiderio di conoscere, condividere, allargare la propria cerchia di amicizie. Il non esprimere giudizi a priori. La disponibilità ad incontrare l'altro nella sua diversità: culturale, ideologica, morale dedicando il proprio tempo, senza fretta. Il mettere a proprio agio. Il far sentire l'altro come a casa sua. L'aver forti valori morali e l'essere motivati da sani obiettivi. L'obiettività di giudizio su se stessi, sulla situazione, sugli altri.

Cosa la ostacola – L'isolamento. La sfiducia. La fretta. L'apatia, il non averne voglia. La saturazione dei propri problemi. L'ostilità di atteggiamento (anche solo non verbale). I modi sgarbati. Il desiderio di non venire coinvolti troppo nelle situazioni. Il catalogare le diversità altrui. I pregiudizi, le paure e gli stereotipi. Il considerare l'altro distante per età, cultura, estrazione sociale. Il peso dato alla prima impressione. Lo stare costantemente con le stesse persone, appartandosi per affinità di provenienza geografica o culturale. Il timore di perdere il controllo. La paura di "contaminarsi" avendo a che fare con chi si giudica negativamente.

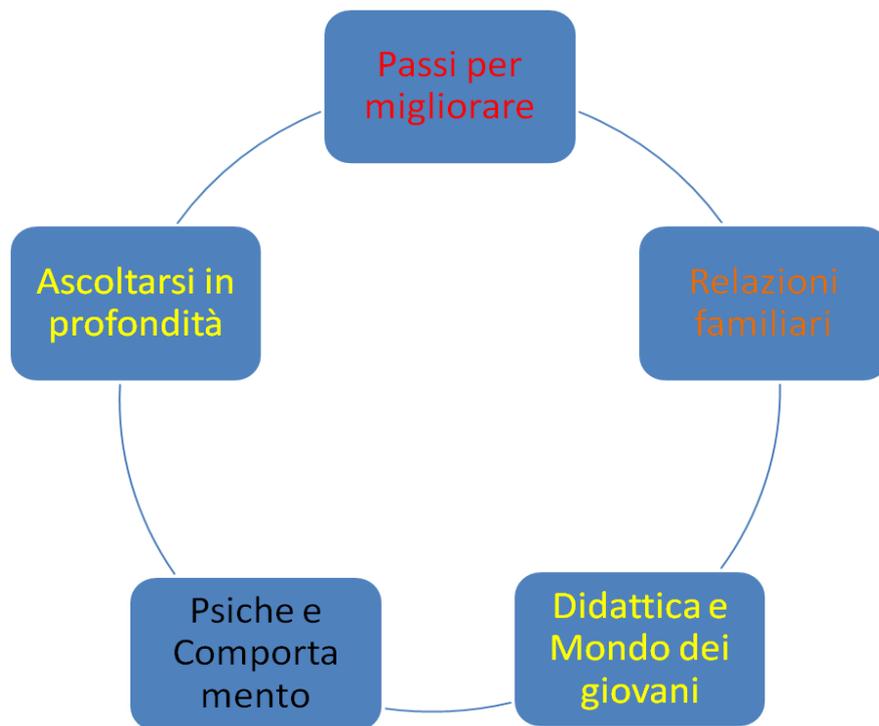
Atteggiamento ottimale –Apertura della mente e del cuore al piacere di incontrare, di arricchirsi di ciò che la presenza dell'altro può apportare, comprendendone i valori, le origini e i limiti.

Opportunità di arricchimento – Servizi per la persona e i gruppi (www.creativ.it) –Il diritto alla felicità del bambino (www.cs.evolution.com)- Approfondimenti per la competenza emotivo-relazionale (www.educazioneemotiva.it)- Il cammino dell' Enneagramma e l'incontro con la propria personalità (www.enneagrammaitalia.it)- Percorsi di prevenzione del disagio scolastico (Vai a Percorsi Educativi) - Coordinamento delle realtà di auto aiuto (<reteautoaiuto@volontariato.ferrara.org>) – G. Perna: uno specialista dell'ansia (www.ansia.info)

Esercitazioni per migliorare – Rivedi la tua giornata e valuta quanto sei stato in grado di ascoltare. Tra gli incontri che hai avuto oggi sceglie uno valutando quanto ti sembra di essere stato accogliente. Decidi un piccolo gesto di accoglienza da realizzare verso una persona che ami. Tra le persone che conosci chi ritieni particolarmente accogliente ? Prova ad imitarne la disponibilità in uno dei suoi modi concreti. Tra gli atteggiamenti che aiutano ad essere accoglienti sceglie uno sul quale esercitarti. Idem per gli ostacoli da evitare. Cura qualche tua ferita.

Testi utili sull'argomento – Gendlin E. "Focusing:Interrogare il corpo per cambiare la psiche" (Un percorso per non somatizzare)Roma, Astrolabio 01- Muriel- James Nati per vincere" (Carezze e crescita dell'autostima) Torino. S.Paolo 97- Chapman G. "I 5 linguaggi dell'amore" (Ottimizzare la comunicazione nella coppia), Torino,Ellenici, 02.- Lombardo P. "Impariamo ad amare- La maturità psicoaffettiva",Verona, Vitanuova, 06.- Milano,Corbaccio 07 .- Fromm E. "L'arte di amare",Milano Il Saggiatore 63- Goleman D. "Intelligenza emotiva" , Milano,Rizzoli, 96- D'Alfonso, Garghentini "Emozioni in gioco",Torino, EGA-Carkhuf R. "L'arte di aiutare",Trento Erickson- Muggeridge M. "Qualcosa di bello per Dio-M.Teresa di Calcutta",Cinisello Balsamo, S. Paolo,1990.

Libri da non perdere



Passi per migliorare

Autore	Titolo	Contenuto
Poletti-Dobbs	I segreti dell'autostima – Come sviluppare e conservare un bene prezioso	Gli errori da evitare e i passi per accettarsi, amarsi e vivere con fiducia il rapporto con gli altri
Glasser W.	Pensa positivo – Con l'ottimismo si vince	Attrezzarsi per essere in grado di costruire la propria felicità
Rossi R.	L'ascolto costruttivo - Tecniche ed esercizi per formarsi all'accoglienza	Attivazioni per essere attenti, recettivi e liberi quando si ascolta e si comunica.
Watzlawick P.	Istruzioni per rendersi infelici	Possiamo anche non seguirle per essere, poi, più felici.
Malaguti E.	Educarsi alla resilienza – Come affrontare crisi e difficoltà e migliorarsi	Rimanere in piedi anche quando la prova sembra insostenibile.
Ury W.	Il no positivo – Come negoziare un accordo senza rinunciare ai propri obiettivi	La fermezza necessaria per raggiungere i propri obiettivi affrontando contrasti e divergenze.
Fromm E.	Dalla parte dell'uomo – Indagine sulla psicologia della morale	Norme e valori che conducono alla realizzazione di sé.
Berne E.	A che gioco giochiamo – Il copione che tendiamo a ripetere	A volte si scelgono ruoli deleteri nel gioco della vita.

Frankl V. E. (74), “Alla ricerca di un significato nella vita”, Mursia, Milano

Relazioni familiari

Autore	Titolo	Contenuto
Chapman G.	I cinque linguaggi dell'amore – Come dire “Ti amo” alla persona amata	Pur amando, a volte, non usiamo il linguaggio giusto per comunicarlo.
Rossi R.	Piccoli genitori Grandi figli – Percorso di formazione per genitori e educatori	Strumenti per crescere come educatori assieme ai propri figli.
Rizzi L.	Fate i bravi – Regole e consigli per diventare genitori sereni di figli felici	Sani principi e strategie per un'educazione efficace.
Lombardo P.	Impariamo ad amare – La maturità psico-affettiva	La consapevolezza cura le proprie ferite per renderci pazienti, fermi e amorevoli.
Burani-Rossi	Il sentiero dell'amore – Percorso di auto-ascolto e crescita personale e di coppia sulle tracce di Maria	Cinque tappe per un cammino di maturazione evangelica.
Fromm E.	L'arte di amare – E' possibile l'amore nella civiltà repressiva ?	L'amore, nella sua forma matura, sana le contraddizioni.

Didattica e mondo giovanile

LiveraniMarzocchi CONI Ferrara	Dall'attività ludico-motoria al gioco sport Proposte didattiche graduate e finalizzate	5-10 anni: Giochi e attività motorie per uno sviluppo psico-motorio e relazionale.
D'alfonso - Garghentini	Emozioni in gioco – Giochi e attività per una educazione alle emozioni	8-13 anni: Come educare la sfera emotiva e relazionale in classe
Loos S.	Novantanove giochi – Evasione, espressività e collaborazione di gruppo	Dai 5 anni: Proposte per educare al rispetto, alla collaborazione e alla serenità.
Lodi – Cuoghi (Nel Sito sez. Percorsi didattici)	La cassetta degli attrezzi – Sei aree di osservazione e intervento per prevenire il disagio degli alunni	5-14 anni: Come seguire motivazione, emotività, relazioni, ascolto, memoria e comprensione dei propri alunni.
Lodi D.	A scuola di amicizia – Apprendere l'amicizia In classe in 15 lezioni.	9-12 anni: 15 passi per sperimentare l'amicizia e praticarla.
Colla-Iovinella	Bullismo e altre sfide - Metodi e strategie per una crescita serena degli studenti	14-20 anni: Percorsi educativi per insegnanti che vogliono contrastare i comportamenti a-sociali e favorire il benessere dei propri alunni.
Giori F.	Adolescenza a rischio – Il gruppo-classe come risorsa per la prevenzione	14-20 anni: Ruoli, risorse ed esperienze da mettere in campo per pervenire la diffusione del disagio.
Carckhuff R.	L'arte di aiutare	Come sviluppare l'ascolto, la partecipazione empatica, i nuovi apprendimenti e la speranza in chi vuole aiutare persone, famiglie, giovani.
Bennasayag- Schmit	L'epoca delle passioni tristi – Analisi dell'attuale malessere giovanile	Le ragioni del disagio giovanile. I legami e i cambiamenti da operare per uscirne.
Patfoort P.	Io voglio, tu non vuoi.	Manuale di educazione non-violenta

Psiche e Comportamento

Autore	Titolo	Contenuto
Perna G.	Le emozioni della mente – Biologia del cervello emotivo	Conoscere le emozioni in profondità per un buon rapporto con se stessi e con gli altri.
Goleman D.	Intelligenza emotiva - Cos'è e come può renderci felici	Un testo indispensabile per capire le dinamiche psichiche e per il sano sviluppo della persona che vive a contatto con gli altri.
Gendlin E.	Focusing – Interrogare il corpo per cambiare la psiche	Un metodo di auto-ascolto per una migliore armonia col proprio corpo e con la vita.
Soresi E.	Il cervello anarchico -	E' la mente che dirige il nostro corpo verso la salute o verso la malattia, come verso tutto il resto
Damasio A.	L'errore di Cartesio	Ragione e sentimento non agiscono separatamente: sono interconnessi nella struttura biologica delle nostre cellule nervose
Damasio A.	Alla ricerca di Spinoza –Emozioni, Sentimenti e Cervello	La mente utilizza le vie cerebrali per cercare un'armonia tra emotività, comportamento e scelte di vita.
Glasser W.	Puoi scegliere – Riprendi il controllo della tua vita	Alla base del nostro comportamento sta la ricerca del controllo di noi stessi, delle situazioni e dei rapporti più significativi.
Cozolino L.	Il cervello sociale – Neuroscienze delle relazioni umane	L'importanza delle relazioni con gli altri nello sviluppo equilibrato della personalità e della psiche.

Di Pietro M. (92), "L'educazione razionale-emotiva", Erickson, Trento

Ascoltarsi in profondità

Autore	Titolo	Contenuto
Pangrazzi A.	Sentieri verso la libertà	Come conoscere il profilo della propria personalità per capitalizzarne i valori e superarne i limiti.
Quaglino-Romano	A colazione da Jung	Massime e aforismi per riscoprire significato e pregnanza dei valori profondi.
Quaglino-Romano	A spasso con Jung	Massime e aforismi per aprirsi a nuovi orizzonti.
Jodorowsky	Il dito e la luna	Racconti orientali per fermarsi e incontrare se stessi.
Marcoli A.	Passaggi di vita – Le crisi che ci spingono a crescere	Le svolte che ci obbligano a cambiamenti difficili che ci possono arricchire.
Marcoli A.	Il bambino nascosto – Favole per capire la psicologia nostra e dei nostri figli	Incontrando il bambino che ci portiamo dentro possiamo aprirci e capire.
Marcoli A.	Il bambino perduto e ritrovato – Favole per sciogliere i nodi della nostra infanzia	Favole per sciogliere i nodi della nostra infanzia
Monbourquette J.	I lati nascosti della personalità	Un percorso per un incontro con se stessi a partire da ciò maggiormente evitiamo. Penetrare le proprie zone d'ombra può divenire una strada liberatoria.

Bibliografia sull'Enneagramma

- A.H. Almaas, L'ENNEAGRAMMA delle IDEE SACRE - Aspetti molteplici della realtà (Casa Ed. Astrolabio 2007)
- Baron, R., E. Wagele, *Il mio tipo ideale. Scopri l'anima gemella con il test dell'enneagramma* (Lyra Libri, 1996)
- Baron, R., E. Wagele, *L'enneagramma facile facile. Alla scoperta dei nove tipi di personalità* (San Paolo, 1996)
- Beesing, M., R. J. Nogosek, P. O'Leary, *L'enneagramma. Un itinerario alla scoperta di sé* (San Paolo, 1993)
- Bennett, J. G., *Gurdjieff Un mondo nuovo* (Ubal dini Editore, Casa Editrice Astrolabio, 1981)
- Bennett, J. G., *L'enigma Gurdjieff* (Casa Editrice Astrolabio, 1983)
- Chabreuil, F. e P., *Enneagramma* (Red Ed., 1997)
- Fumagalli, T., *Enneagramma in pratica* (Demetra, 1997)
- Hannan, P., *I nove volti di Dio* (San Paolo, 1994)
- Horney, K., *I nostri conflitti interni* (Martinelli, 1985)
- Maggi, L., *Gurdjieff Le sue tecniche e la conoscenza di sé* (Edizioni Re Nudo)
- Naranjo, C., *Carattere e nevrosi. L'enneagramma dei tipi psicologici* (Casa Editrice Astrolabio, 1996)
- Naranjo, C., *Gli enneatipi in psicoterapia. I tipi dell'enneagramma nella vita, nella letteratura e nella pratica clinica* (Astrolabio, 2003)
- Nogosek, R. J., *Verso una nuova vita. In cammino con l'enneagramma* (San Paolo, 1997)
- Ouspensky, P. D., *La Quarta Via* (Casa Editrice Astrolabio, 1974)
- Ouspensky, P. D., *Frammenti di un insegnamento sconosciuto* (Casa Editrice Astrolabio, 1976)
- Palmer, H., *Enneagramma. La geometria dell'anima che vi rivela il vostro carattere* (Astrolabio, 1996)
- Pangrazzi, A., *Sentieri verso la libertà. L'enneagramma come teoria della personalità* (San Paolo, 1997)
- Riso, R., *Conoscersi con l'enneagramma. Un antico metodo per scoprire i segreti della personalità e vivere in armonia con gli altri* (Piemme, 1994)
- Riso, R., *Le nove personalità* (Armenia, 1992 (esaurito))
- Rognoni, A., *L'Enneagramma* (De Vecchi Editore, 1997)
- Rohr, R., *Scoprire l'enneagramma. Alla ricerca dei nove volti dell'anima* (San Paolo, 1993)
- Shah, I., *La strada dei sufi* (Casa Editrice Astrolabio, 1971)
- Staveley, A. L., *Momenti d'oro con Gurdjieff* (Aequilibrium 1978)
- Vassallo, S., *Che cos'è l'Enneagramma?* (Gribaudi, 2000)
- Vassallo, S., E. Di Zitti, D. Braghieri, *Enneagramma per giovani: nove volti, un solo uomo* (Elledici, 1996)
- Vollmar K., *Il segreto dell'Enneagramma. Saper diventare padroni della propria vita* (Macro, 1999)
- Walker, K., *L'insegnamento di Gurdjieff* (Casa Editrice Astrolabio, 1976)
- Webb K., *Enneagramma* (Armenia, 1998)