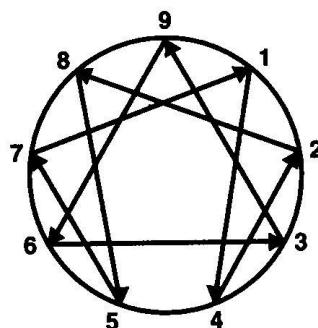


## **“Verso la miglior versione di se stessi”**

Ad Assisi ho partecipato a 3 giorni nei quali Roberto Perez, argentino, antropologo, filosofo e studioso di Enneagramma ci ha illustrato **come puntare alla miglior versione di noi stessi**. Così, mi è sembrato bello proporre i contenuti di quel convegno a quanti vogliono dedicarsi alla conoscenza di sé, finalizzata alla ricerca di un proprio perfezionamento. Il mio idealismo si nutre di queste cose. L’Enneagramma è un sapere antichissimo grazie al quale ci è possibile conoscere i 9 tratti essenziali della personalità, le 9 modalità che abbiamo per entrare in relazione con le situazioni, con gli altri e con noi stessi, i 9 campi nei quali operare per portare frutto o per ritiraci sulla difensiva, i 9 stili di vita con i quali ci è possibile affrontare il presente, interpretare il passato e puntare al futuro. R. Perez ha operato una sintesi armonica di quanto gli studiosi di questa disciplina hanno definito fino ad oggi, presentando una modalità di approccio che consente a ciascuno di valutarsi rispetto ai seguenti **9 settori**:

- 1- IDEALI E RIGORE NEL PERSEGUIRLI**
- 2- ATTENZIONE AGLI ALTRI E GRATUITA' SINCERA**
- 3- EFFICIENZA E RISCHI DELL' EFFICIENTISMO**
- 4- SENSIBILITA' CHE PUO' FAR VIBRARE O RENDERE FRAGILI**
- 5- DEDIZIONE ALLE CONOSCENZE E AGLI ALTRI**
- 6- PRUDENZA CHE PONDERA O PUO' BLOCCARE**
- 7- DESIDERIO DI SperimentARE E NECESSITA' DI CONTENIMENTO**
- 8- CAPACITA' DI COMANDO E SENSO DEL RISPETTO**
- 9- RICERCA DELLA PACE E RISCHIO DI ESTRANEAZIONE**

Generosamente il relatore mi ha autorizzato a divulgare, tramite internet, i contenuti del corso ed il suo questionario guida. A fianco di ciascuna delle 270 affermazioni proposte va segnato il numero 1, nel caso ci si identifichi con la frase enunciata. Successivamente occorrerà procedere dalla pag. 9 alla 16, per poi riportare i valori delle 9 colonne alla pagina n. 17, dove viene presentata una tabella riassuntiva nella quale riportare i punteggi relativi ai 9 ambiti. In questo modo scopriremo come stiamo investendo le nostre energie in questi campi. I medesimi punteggi vanno poi trascritti anche sulla mappa dell’enneagramma per poter scoprire quale di questi rappresenti il nostro profilo prevalente: quello con il **punteggio più alto**...molto probabilmente. Il **punteggio più basso**, invece, ci rivelerà in quale settore incontriamo le maggiori criticità. **Sommando il punteggio più alto a quello più basso** e dividendo per 2, potremo quantificare **il nostro livello medio** scoprendo così i settori ben energizzati e quelli nei quali, invece, stiamo attualmente sulle difensive.



Nel mio caso il punteggio più alto l'ho realizzato nel profilo 1 , quello più basso nel profilo 9. La somma di quei 2 punteggi divisa per 2 mi ha consentito di stabilire il mio punteggio medio, al di sopra del quale si collocavano: idealismo, altruismo, guida, efficienza e approfondimento, mentre pace, gioia di vivere, creatività e prudenza erano al di sotto della media.... Ho dovuto ammettere che in questa fase io son proprio così ! Cavolo! Pieno di slanci, di impegni e servizi, ma poco moderato, sempre irrequieto e poco soddisfatto. Solo dopo che avrete proceduto con la visualizzazione dei vs. punteggi leggete le descrizioni dei 9 profili, per conoscerli in modo dettagliato e verificare in quali aspetti vi identificate, quali luci e quali ombre essi svelino di voi stessi ed in che modo far tesoro di quanto avete compreso. Il profilo nel quale si è ottenuto il punteggio più alto può essere letto per primo, per verificare se corrisponde alla nostra tipologia prevalente. Successivamente, consiglio di leggere la descrizione del profilo nel quale si è totalizzato il punteggio più basso per chiedersi se si tratti del settore nel quale si ha la necessità di recuperare maggiormente, per poi passare agli altri 7 ambiti.

Ribadisco la procedura:

- 1) Si leggono, ad una ad una, le singole affermazioni mettendo il numero 1 nella casella bianca nel caso ci si trovi d'accordo con l'affermazione stessa arrivando alla pag. 16.
- 2) Al termine, a pag. 17, si sommano i valori di ogni pagina per ciascuna delle 9 colonne.
- 3) Il punteggio più alto corrisponderà al proprio profilo predominante, quello più basso all'ambito nel quale abbiamo bisogno di recuperare.

**NEI 3 GIORNI AD ASSISI, ROBERTO PEREZ CI HA OFFERTO QUESTA BELLA OPPORTUNITÀ DI VERIFICARE SE STIAMO CAMMINANDO NELLA LUCE E NELL'OMBRA.**

**BUON LAVORO !**

## ENNEAGRAMMA: Mappa per l'autoidentificazione

**Attenzione: Leggi le istruzioni di ogni compito prima di rispondere al questionario**

### COMPITO 1:

Qui di seguito troverai una serie di affermazioni: per ogni affermazione, **se ti identifichi con essa, devi scrivere il numero 1 nella casella bianca alla sua destra**; se invece non ti identifichi, non devi scrivere nulla e passare alla successiva.

È molto importante che tu risponda al questionario sinceramente, pensando a come sei e a quello che provi, non a come ti piacerebbe essere o cosa vorresti provare.

Devi compilarlo tutto in una volta, senza soffermarti troppo su ciascuna affermazione e senza rileggere le risposte, ovvero cercando di rispondere in modo spontaneo.

Se hai dei dubbi, puoi basarti su come avresti risposto in passato, per esempio durante la adolescenza; se anche così sei dubbioso, lascia vuota la casella.

**ENNEAGRAMMA: Mappa per l'autoidentificazione**

1	Proteggo coloro che sono sotto la mia autorità										
2	Faccio fatica a convincermi che l'acquisto che ho fatto è stata una buona decisione										
3	Non c'è nulla di tanto urgente da non poter attendere fino a domani										
4	Mi sento apprezzato dagli altri grazie che ai risultati che consegno										
5	Soffro molto quando i miei amici si incontrano e non mi invitano										
6	Il denaro è secondario: serve solo a soddisfare le esigenze										
7	Di solito mi accusano di essere una persona indisciplinata, dispersiva, irrequieta e superficiale										
8	Mi ritengo una persona sensibile, genuina, speciale e profonda										
9	Spesso un difetto che compare alla fine rovina tutto										
10	Riesco ad essere un arbitro imparziale, perché le due parti per me sono uguali										
11	Capita spesso che gli altri non siano capaci di comprendere i miei sentimenti										
12	Mi piacciono la buona compagnia, l'affetto, l'indipendenza e le conversazioni divertenti e stimolanti										
13	Sono una persona libera, nulla mi trattiene										
14	Mi piace dimostrare che riesco a fare ciò che mi prefiggo, anche a costo di dedicarli tutto il mio tempo										
15	Spesso mi arrabbio perché né io né gli altri facciano le cose in modo migliore										
16	Spesso sono assalito dai dubbi										
17	Il denaro e le cose materiali sono importanti: amo condividerli										
18	Spesso anziché partecipare attivamente, sto indietro per osservare gli altri										
19	So lottare con convinzione per ciò che ritengo giusto										
20	Quando mi arrabbio, penso che le persone siano ignoranti, poco profonde, ecc.										
21	Non sono capace di negare la mia attenzione a qualcuno senza una valida giustificazione										
22	Se gli altri fossero sensibili come me, il mondo sarebbe più umano										
23	Mi costa molta fatica raccontare una storia senza ingigantirla un po' o aggiungere qualche dettaglio divertente per richiamare l'attenzione										

Per favore fai la somma di ogni colonna e scrivi i TOTALI del FOGLIO n° 1

24	Spesso le critiche che mi faccio da solo e quelle che mi vengono mosse dagli altri affollano la mia mente								
25	Sono più incline a rassegnarmi che a lottare								
26	Quando ho avuto paura che i bisogni e le richieste degli altri potessero sopraffarmi, ho evitato l'intimità								
27	Il denaro è sicurezza: bisogna risparmiare								
28	Mi fa piacere che mi dicano che il mio aiuto è stato molto importante								
29	La vita è un'opportunità per realizzare quello che mi prefiggo: aspiro a fare meglio								
30	Mi piace essere il leader, lottare, difendere e proteggere								
31	Mi piace sintetizzare e mettere insieme idee diverse								
32	Faccio fatica a rilassarmi e ad essere allegro								
33	Spesso mi trovo a valutare gli altri quali possibili minacce per la mia persona								
34	Tendo a non giudicare le persone								
35	La maggior parte delle persone non apprezza la vera bellezza della vita								
36	Il denaro serve a concedersi degli sfizi e a godersi la vita								
37	Mi piace creare cose nuove e ottenere riconoscimenti per la mia originalità, anche se questo significa dovermi superare costantemente								
38	Di solito, e finché non ci ho riflettuto nei minimi particolari, iniziare una cosa o farla mi richiede abbastanza tempo								
39	Mi arrabbio quando gli altri non ascoltano quello che ho da dire loro								
40	Solitamente mi accusano di essere una persona possessiva e manipolatrice								
41	Mi ritengo una persona forte, giusta, indipendente ed energica								
42	Quando mi presentano qualcuno, sono simpatico e affettuoso								
43	Tendo a sminuire le cose per far tranquillizzare gli altri								
44	In generale, preferisco essere coinvolto nelle cose che osservarle dall'esterno								
45	Agisco con senso del dovere e responsabilità								
46	Si può dire che sono una persona affettuosa, percettiva, generosa, empatica e attenta								
47	Mi irritano le persone illogiche								
48	So essere conciliante affinché regni l'armonia								

49	Se gli altri fossero più risoluti e determinati non sprecherebbero il proprio tempo e la propria energia									
50	Mi da fastidio fallire: è una cosa da deboli									
51	La maggior parte della gente non prova sentimenti profondi quanto i miei									
52	Sono permissivo con me stesso: ci sono poche cose che non mi godo									
53	Mi impegno a fondo per correggere i miei errori									
54	Reagisco all'incertezza diventando testardo e mettendomi sulla difensiva									
55	Mi piace che le persone condividano con me quello che provano									
56	Di solito pensano di me che sono l'anima del gruppo									
57	La prima impressione è molto importante, per questo ci tengo a proiettare un'immagine di me vincente									
58	Mi piace vedere le cose in prospettiva, fare un passo indietro e valutare tutti i dettagli nel loro insieme. Quando qualcosa mi sfugge, mi accuso di essere troppo semplicista									
59	La vita è un susseguirsi di emozioni profonde, aspiro a vivere meglio									
<b>Per favore fai la somma di ogni colonna e scrivi i TOTALI del FOGLIO n° 2</b>										

60	La lealtà al gruppo per me è molto importante											
61	Ho bisogno di vivere intensamente, di sentire l'adrenalina											
62	Fare ciò che è corretto mi porta a sacrificare il tempo che potrei dedicare allo svago e al riposo											
63	Aspiro a stare meglio											
64	Mi piace stringere amicizie intime, mettermi a disposizione degli altri e dedicarmi a loro											
65	Mi accusano di essere una persona melodrammatica, ma la verità è che non mi capiscono											
66	Mi risulta molto difficile andare contro quanto disposto dalle autorità											
67	Mi sono reso conto che spesso vengo etichettato come persona troppo razionale											
68	Mi ritengo una persona semplice, serena e equilibrata											
69	In qualsiasi gioco, anche quando lo scopo è semplicemente divertirsi, voglio sempre vincere											
70	In generale sono troppo intransigente ed esigente con gli altri											
71	Le cose funzionano sempre nel miglior modo possibile											
72	A volte sono una persona molto impulsiva, impongo le mie verità											
73	Mi accorgo subito se qualcosa non funziona, non va bene o è fuori luogo											
74	Mi piace avere obiettivi chiari e sapere in quale punto del percorso per realizzarli mi trovo											
75	Mi sembra di avvertire i pericoli e le minacce più degli altri											
76	Se gli altri fossero più pacifici e rilassati vivremmo in un mondo più tranquillo											
77	Non sopporto la routine e la ripetitività, mi piace ciò che è diverso è unico											
78	Mi piace incoraggiare le persone											
79	Sono orgoglioso di essere una persona obiettiva e chiara											
80	Mi piace essere colui che decide e difendere chi sta dalla mia parte, non importa quale situazione debba affrontare per farlo											
81	Sebbene a volte non vorrei prendermi l'impegno, faccio fatica a dire di no e a mettere dei limiti alla mia disponibilità											
82	Ho bisogno di spazi ampi e di molto tempo per me, per studiare e riflettere											
83	Spesso mi chiedo se sono abbastanza coraggioso per fare ciò che va fatto											

84	Ho bisogno di essere sempre in attività, mi fa sentire vivo per davvero										
85	Pare che mi preoccupi più degli altri che tutto sia accurato e in ordine										
86	La mia vita è come le montagne russe, un susseguirsi di alti e bassi. Faccio fatica a equilibrare le mie emozioni										
87	La vita è un'opportunità per dedicarsi gli altri: aspiro a migliorare costantemente il modo in cui do il mio aiuto										
88	Sono una persona tranquilla e pacifica, sto bene così										
89	Mi piace quasi tutto quello che trovo										
90	La vita è una lotta continua, va affrontata con coraggio										
91	Non so inserirmi in conversazioni futile										
92	Mi piace sentirmi una persona giocosa e infantile, che mi si consideri allegro										
93	Ho bisogno di tranquillità, che nessuno mi metta fretta, sebbene la mia calma possa irritare gli altri										
94	Per me è più importante sentirmi sicuro che sviluppare i miei interessi										
95	Non sopporto quando non riesco a impormi, sono situazioni che mi fanno perdere il controllo										
<b>Per favore fai la somma di ogni colonna e scrivi i TOTALI del FOGLIO n° 3</b>											

96	Faccio fatica a condividere i miei sentimenti più profondi perché ho paura che svalutino la mia immagine													
97	Se qualcosa non va bene, mi da molto fastidio													
98	Mi piace dare agli altri per essere accettato, anche se questo significa rinviare le mie necessità													
99	Mi piace dare un tocco personale a tutto, anche alla routine quotidiana													
100	Sono una persona riservata, introversa e indipendente per natura													
101	Mi piacerebbe che gli altri avessero un atteggiamento più positivo nei confronti di tutto													
102	Non credo di fare cose straordinarie, sono una persona comune													
103	Sono solito giudicare le persone secondo la loro capacità di vincere													
104	Molte volte mi sento unico, altre invece penso che gli altri siano migliori di me													
105	A volte sono una persona troppo generosa													
106	Tendo a curare i dettagli, l'ordine e la precisione													
107	Anche quando sono in svantaggio, affronto la situazione senza paura													
108	A volte sono condiscendente, anche se la gente pensa che è perché non correrei dei rischi per difendere un'opinione													
109	Ho bisogno che gli altri si rendano conto delle mie esigenze, così come io sto attento alle loro													
110	Mi hanno apprezzato per la mia incrollabile forza d'animo e il mio gran senso dell'umorismo													
111	Mi irrita essere comandato													
112	Se emerge un problema, prima lo studio per conto mio e poi lo discuto con gli altri													
113	Mi identifico a tal punto con il mio lavoro o il mio ruolo che a volte mi dimentico perfino chi sono													
114	Amo esprimere le mie emozioni attraverso l'arte, l'originalità, la diversità e mi piace che la gente mi riconosca per questo													
115	Senza leggi rigorose, è difficile dire cosa devono fare le persone													
116	Mi piace mettere ordine, organizzare e pianificare													
117	La vita è semplice, perché crearsi complicazioni?													
118	Sono estremamente competente, la mia vita è interessante													
119	Mi dimentico facilmente di ciò che mi causa dolore, non credo faccia bene rimanere triste a lungo													

120	Se gli altri mi assomigliassero, tutto andrebbe meglio												
121	Tendo ad essere una persona solitaria, faccio fatica ad esprimere le mie emozioni												
122	Se gli altri pensassero di più al prossimo, il mondo sarebbe più solidale												
123	Con il tempo sono diventato una persona molto emotiva e poco disciplinata												
124	Sono io a gestire i miei tempi												
125	Non mi piace che mi facciano pressioni, preferisco gustarmi la tranquillità e la comodità												
126	Mi piace collaborare con gli altri: possono fidarsi di me												
127	Sono cosciente delle contraddizioni, alle quali sono molto sensibile												
128	Ho bisogno che il risultato sia quello che avevo previsto, che le cose vengano fatte bene												
129	So percepire con facilità di che cosa ha bisogno la gente												
130	Di solito mi accusano di essere una persona aggressiva, egoista, dominatrice e autoritaria												
131	Sono invidiato per la mia capacità di saper fare tante cose												

Per favore fai la somma di ogni colonna e scrivi i TOTALI del FOGLIO n° 4

132	Mi risulta difficile accettare impegni a lungo termine												
133	Cerco di risolvere i miei problemi pensando												
134	Molte volte le parole non sono sufficienti a esprimere quello che sento												
135	Sebbene mi piaccia favorire l'armonia, se capisco che non riesco a mediare il conflitto, mi ritiro dalla scena												
136	Non capisco le persone che vivono di fretta, stressate												
137	Mi identifico con il mio gruppo e diffido degli altri												
138	La mia teoria è che se un po' va bene, di più è meglio												
139	Osservo e analizzo la realtà per capirla												
140	Mi sembra che la fine di una relazione mi faccia soffrire più che la maggior parte delle persone												
141	Il tempo è prezioso come l'oro, va usato in modo produttivo												
142	Cerco di non intromettermi nella vita degli altri, ma se lo faccio è per il loro bene												
143	Mi piace che la gente mi segua quando affronto sfide in situazioni critiche: chi non è con me è contro di me												
144	A volte sono molto moralista												
145	So mantenere fede alla parola, sono leale, obbediente e responsabile												
146	Ho bisogno di tempo per stare con me stesso												
147	Preferisco parlare in modo pacato, senza eccitarmi né alzare la voce												
148	Se devo scegliere tra una cosa nuova e una che conosco già, tendo a scegliere quella nuova												
149	Non mi importa sacrificarmi per gli altri, pur di renderli felici												
150	Mi considero una persona intelligente, obiettiva, razionale, saggia e profonda												
151	Gli altri mi vedono come una persona che raggiunge gli obiettivi che si prefigge												
152	Mi piace occuparmi personalmente delle cose, anche quando significa chiedere troppo a me stesso, perché nessuno sa farlo bene quanto me												
153	Non potrei mai farmi da parte pensando che qualcuno potrebbe dirigere il gruppo meglio di me												
154	Si può dire che sono una persona efficiente, energica, intraprendente, efficace e di successo												
155	Mi piace accompagnare, dare sostegno e collaborare												

156	Molte volte mi ritrovo sovraccarico perché mi tocca occuparmi di persone che dipendono da me										
157	Se gli altri fossero persone logiche e obiettive tanto quanto lo sono io, la vita sarebbe più interessante										
158	Il desiderio di soddisfare le mie esigenze personali ha avuto ripercussioni negative sulle mie relazioni										
159	La vita è un'opportunità di migliorare giorno dopo giorno, aspiro ad essere una persona migliore										
160	Tendo a concentrarmi sul lato positivo delle cose e a lasciare da parte l'aspetto negativo della vita										
161	Adoro avere del tempo libero per riposare										
162	Il denaro mi permette di riaffermare il mio potere										
163	Se gli altri si impegnassero quanto me, non accadrebbero così tante cose spiacevoli										
164	Ho bisogno di avere informazioni, di capire di che cosa si parla										
165	Si può dire che sono una persona paziente, diplomatica e conciliante										
166	Di solito passo da una cosa a un'altra, anziché approfondirne una sola										
167	Si può dire che sono una persona cordiale, introspettiva e intuitiva										

**Per favore fai la somma di ogni colonna e scrivi i TOTALI del FOGLIO n° 5**

168	Mi dà fastidio sbagliare, non mi piace che mi si veda commettere errori												
169	Vivo con una certa tensione perché mi prefiggo troppi obiettivi												
170	La mia dedizione agli altri spesso ha avuto ripercussioni negative sulla mia salute o il mio benessere												
171	Quando mi passa l'arrabbiatura, non mi ricordo nemmeno più di quello che avevo detto												
172	Riesco a vedere un lato positivo in ogni situazione												
173	Ho bisogno di sentirmi sicuro, non mi piacciono i cambiamenti, ciò che non conosco												
174	Non mi piace pensare di poter essere una persona comune												
175	Di solito mi accusano di essere una persona apatica, passiva e che si astrae dalla realtà												
176	Non grido, ho un tono di voce forte												
177	Mi piace conoscere il perché delle cose, approfondire le mie conoscenze, anche se poi non le condivido con gli altri												
178	Di solito mi accusano di essere una persona competitiva, vanitosa e narcisista												
179	Il mio atteggiamento servizievole mi porta a dedicarmi agli altri attivamente, mettendoci tutto il mio tempo e il mio impegno												
180	Benché di solito non lo manifesti, mi irrito facilmente quando gli altri non fanno ciò che gli compete												
181	Il fatto di essere una persona troppo aggressiva a volte ha irritato gli altri												
182	Mi piace che mi venga dato tempo sufficiente per terminare i miei compiti e prendere le mie decisioni												
183	Mi sento spinto ad aiutare gli altri, anche se non mi viene chiesto												
184	Riesco ad individuare nuove opportunità nelle diverse situazioni che vivo												
185	Mi sento bene quando ho tutto sotto controllo												
186	La vita è un'occasione per riflettere e imparare, ambisco a capire meglio												
187	Di solito mi accusano di essere una persona negativa, fatalista, eccentrica e autodistruttiva												
188	Mi piace godermi la vita e che tutti lo facciano												
189	A volte sento un forte timore, ho la sensazione di star sempre lottando con le mie paure												
190	Non mi piace non capire una cosa, mi fa sentire ignorante												
191	Mi piace stare in famiglia, che i miei cari siano vicini e protetti												

192	Mi piace salvare le persone che vedo in difficoltà o in situazioni imbarazzanti										
193	Se gli altri vedessero il lato positivo delle cose sarebbero più felici										
194	Mi piace che gli altri siano attenti alle mie esigenze, ma quando lo voglio io										
195	Il denaro mi dà tranquillità										
196	Per me la forma, l'estetica e il buon gusto sono molto importanti										
197	Giudico il comportamento delle persone senza pensare alle loro motivazioni										
198	Spesso il parere degli altri non mi interessa										
199	Ho bisogno di nuove esperienze, nuove sensazioni; non mi piacciono la routine e i problemi										
200	Mi piace dare una buona immagine di me, avere successo, vincere										
201	Mi piace che la gente mi rispetti e che mi apprezzi per come sono										
202	Non mi piace che mi venga chiesta un'opinione quando non sono disposto a darla										
203	Mi piace che la gente abbia bisogno di me										

Per favore fai la somma di ogni colonna e scrivi i TOTALI del FOGLIO n° 6

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

204	Il tempo è di tutti, mi da fastidio che la gente non rispetti scrupolosamente gli orari concordati											
205	Se sanno come sono fatto, non capisco perché mi provocano e mi fanno arrabbiare											
206	La vita è fatta di sacrifici: spesso devi accettare quello che ti riserva											
207	Anche quando devo prendere una decisione semplice, ho bisogno di conoscere tutte le informazioni											
208	Preferisco isolarmi per pensare a ciò che provo											
209	Mi piace prendermi cura degli altri, fare attenzione alle loro esigenze											
210	Non posso smettere di pensare ai traguardi che mi sono posto											
211	Si può dire che sono una persona affidabile, produttiva, ordinata, onesta e con saldi principi etici											
212	Non mi piace commettere trasgressioni di alcun tipo, preferisco che quello che devo fare sia ben chiaro											
213	Quando i problemi ti opprimono, la cosa migliore è non fare niente											
214	Ho una propensione alla nostalgia, alla malinconia e a rivivere il passato											
215	Provo piacere nell'esercitare il potere											
216	A volte sono curioso e dispersivo, mi interessa tutto											
217	Se gli altri riuscissero ad essere motivati quanto me, potrebbero vivere meglio											
218	Mi risulta difficile pensare solo alle cose positive e felici che ho vissuto											
219	Mi piace essere allegro ed evitare i dolori e la noia, anche se questo induce gli altri a pensare che sono superficiale											
220	Sono una persona quasi sempre calma e tranquilla											
221	Capisco facilmente chi detiene il potere in un gruppo											
222	Scredito le persone che ritengo ignoranti											
223	Di solito mi accusano di essere inflessibile, formale, geloso, ossessivo e maniaco del controllo											
224	Parlo con i miei amici più spesso di quanto loro facciano con me											
225	Spesso dopo aver preso una decisione continuo a chiedermi se era quella giusta											
226	Non mi piace improvvisare, lo considero un comportamento irresponsabile											

227	Gli altri si sono interessati a me perché sono estroverso e perché mi preoccupa e mi impegno per loro										
228	Non mi piace perdere tempo con la gente quando posso leggermi un bel libro o navigare in internet										
229	Di solito proietto le mie paure sugli altri										
230	Capisco quali sono i punti deboli degli altri e, se mi provocano, li attacco										
231	Per me l'armonia e l'accettazione sono valori importanti										
232	Tendo ad essere sensibile e a rimanere nel mio mondo										
233	La vita è l'opportunità di trascorrerla bene. Se ci sono dolori, vanno dimenticati										
234	Il denaro è importante perché offre opportunità: bisogna saperlo investire e farlo moltiplicare										
235	Mi risulta facile esprimere la mia insoddisfazione										
236	Non mi va che gli altri turbino il mio stato d'animo										
237	Il denaro non mi piace: preferisco spenderlo per comprare qualcosa di raffinato, di qualità eccellente										
238	Si può dire che sono una persona percettiva, analitica, studiosa e perseverante										
239	Per me è molto importante quello che gli altri possono pensare di me										

**Per favore fai la somma di ogni colonna e scrivi i TOTALI del FOGLIO n° 7**

240	Amministro con molta cura il mio denaro e quello degli altri					
241	Accadono sempre cose belle e cose brutte. E' meglio concentrarsi su quelle belle					
242	Ci sono molte persone che dipendono dal mio aiuto e dalla mia generosità					
243	Mi capita di dover venire meno a una regola se questa mi impedisce di raggiungere i miei obiettivi					
244	Sono bravo a convincere e mobilitare gli altri					
245	Mi piace che gli altri imparino da me e che siano grati dei miei consigli					
246	Affrontare gli altri non mi spaventa: lo faccio					
247	Di solito mi accusano di essere una persona distante, arrogante e che tende a svalutare tutto					
248	Preferisco non impormi agli altri, evito di entrare in conflitto					
249	Il tempo serve a svolgere i propri compiti					
250	Una delle mie qualità è la capacità di descrivere i miei stati interiori					
251	Adoro raccontare agli altri aneddoti sui bei momenti che ho vissuto					
252	A volte sento di non essere libero perché devo occuparmi degli a					
253	Non mi piace che mi dicano che devo adattarmi o conformarmi alla situazione					
254	Mi piace che gli altri rispettino la mia solitudine e la mia distanza per elaborare pensieri e emozioni					
255	Non esiste libertà senza responsabilità					
256	Non ho problemi ad assumermi dei rischi					
257	Mi vanto di essere una persona stabile					
258	Credo di meritarmi di essere al primo posto nella vita di alcune persone, per tutto quello che ho fatto per loro					
259	Di solito mi accusano di essere indeciso, codardo e diffidente					
260	Il tempo è l'opportunità di poter fare di tutto					
261	Amo la libertà, mi permette di "essere"					
262	Non sopporto chi cambia parere secondo le convenienze					
263	Mi piace essere libero per poter fare più cose					
264	Non mi piace stare al centro della pista da ballo, preferisco guardare dall'estremità del bancone					

265	Si può dire che sono una persona entusiasta, curiosa, divertente, simpatica, allegra e ottimista											
266	Per entrare in azione ho bisogno di avere una motivazione importante											
267	Mi piace creare, sognare, far vibrare la vita											
268	Sò perfettamente dove tengo le mie cose, mi dà fastidio che me le tocchino o mettano fuori posto											
269	Mi fa piacere che gli altri mi stimino e si fidino di me, che mi dicano che cosa si aspettano da me											
270	Spesso le persone mi avvicinano e mi chiedono di confortarle e consigliarle											

**Per favore fai la somma di ogni colonna e scrivi i TOTALI del FOGLIO n° 8:**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

AUTOIDENTIFICAZIONE PERSONALE

Inserisci, per favore i tuoi dati:

DATA: NOME:

ETÀ: PROFESSIONE:

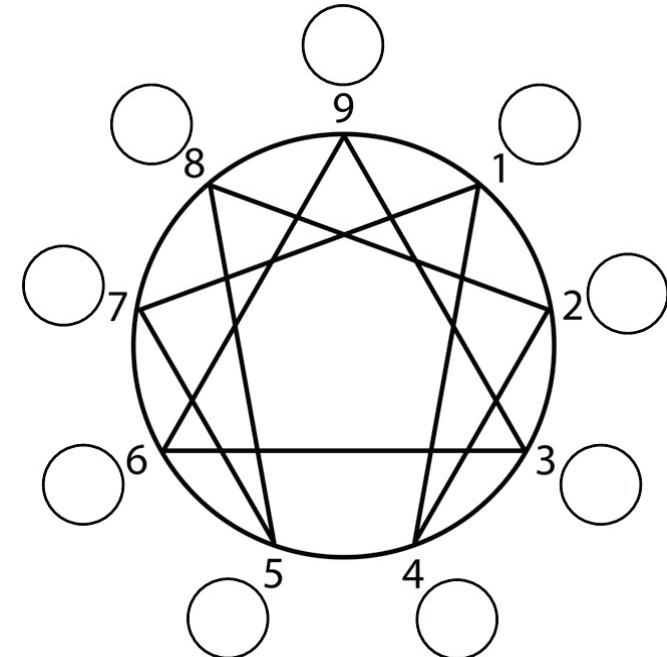
SESSO: STATO CIVILE:

SEGNO ZODIACALE:

Ora riporta i totali di ogni foglio del questionario nella tabella sottostante e calcola il Totale Generale di ogni colonna.

Successivamente, trascrivi il totale di ogni colonna nel cerchio con il numero corrispondente al grafico qui a lato.

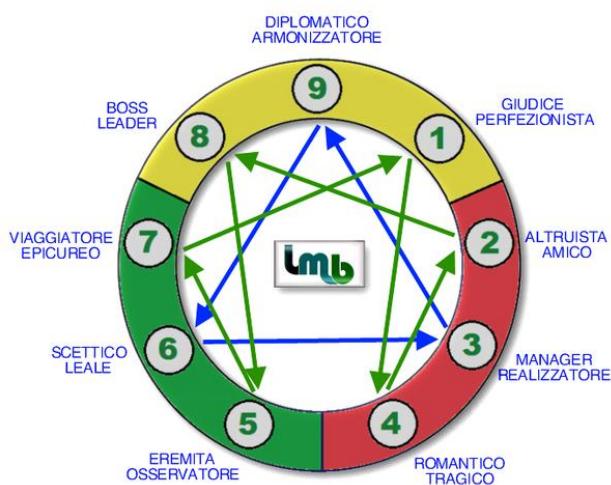
Totale foglio 1								
Totale foglio 2								
Totale foglio 3								
Totale foglio 4								
Totale foglio 5								
Totale foglio 6								
Totale foglio 7								
Totale foglio 8								
Totale generale								
	1	2	3	4	5	6	7	8
								9



## “Chiavi di lettura del questionario”

Dopo aver collocato i punteggi sulla tabella riassuntiva e sul simbolo enneagrammatico, collocati a pag. 17, sarà possibile:

- 1) Visualizzare i punteggi più alti e i punteggi più bassi, equivalenti a ciò che in ciascuno è maggiormente sviluppato ed a ciò che invece viene maggiormente evitato. E' consigliabile andarsi a leggere i profili corrispondenti.
- 2) Guardare alla globalità dei 9 punteggi per andare ancora più in profondità nella conoscenza di se stessi, nel considerare i 9 profili come ambiti nei quali si è chiamati ad esprimere le proprie attitudini, i propri valori ed anche i propri limiti. I quest'ottica, Perez suggerisce un percorso articolato, ma davvero affascinante. Egli propone di:
  - a) calcolare il punteggio medio, sommando il valore più alto a quello più basso e dividendo il risultato per 2;
  - b) ciò che in noi è molto sviluppato sarà al di sopra del valore medio, ciò che è da potenziare si collocherà al di sotto; ciò che cade sulla media esatta rappresenta un tema attuale nel quale si sta operando un cambiamento;
  - c) considerare che esistono varie propensioni individuali ad affrontare le singole situazioni secondo modalità che si sono acquisite nel tempo. Il nostro comportamento può essere improntato all'accettazione o all'evitamento, all'apertura o al timore, alla libertà o all'intransigenza. La prima modalità corrisponde ad atteggiamenti amorevoli, la seconda a forme di ipercontrollo. Un punteggio alto può, quindi, indurci a camminare nella luce e nella crescita, come nel buio del pregiudizio.
  - d) verificare se i modi di interagire con gli altri sono positivi o condizionati da paure costitutive: ciò aiuterà a valutare se stiamo utilizzando **le nostre energie** mentali, emotive e viscerali le **“nella luce o nell'ombra”**. Cioè se attualmente siamo guidati da saggezza o confusi e sulle difensive.



Nelle pagine seguenti vengono ripresentate le 9 tipologie, secondo la visuale di Roberto Perez, partendo dagli appunti da me tenuti durante la frequenza ai 3 corsi frequentati.

## **1 — ORGANIZZATORE – IDEALISTA – GIUDICE - PERFEZIONISTA**

Ama l'ordine, rispetta i valori, punta alla perfezione e desidera realizzarsi in base ad un ideale. Pretende molto da se stesso e dagli altri, è efficiente e organizzato, è un giudice severo con un forte spirito critico che può portarlo a puntare anche troppo in alto, fino a diventare eccessivo nel suo bisogno di controllo che può causargli stress, affaticamento e situazioni di scontro. Vive gli eventi con grande intensità, è reattivo e propenso alla rabbia, che evita conoscendone la veemenza; per questo necessita di esercitare maggiormente la tolleranza verso se stesso e verso gli altri. Ha bisogno di prendere la vita con maggior leggerezza e di convogliare il proprio idealismo verso il servizio agli altri, puntando al contenuto e non alla forma.

**SE SI TOTALIZZA UN PUNTEGGIO AL DI SOPRA DELLA MEDIA** in questo profilo si attraversa una fase positiva si è in grado di pianificare bene i propri impegni, si ha coscienza del proprio ideale e della propria missione, si è consapevoli di poter anche sbagliare e ci si affianca agli altri non come giudici ma come compagni fraterni. Nel caso nel quale si stia attraversando un periodo oscuro e difficile si fa di tutto per avere il controllo di sé e degli altri, non si riesce ad aver fiducia e a delegare, temendo di perdere la possibilità di controllare le diverse situazioni. Ogni propria imperfezione viene vissuta come inefficienza, con senso di colpa. L'atteggiamento diviene prevalentemente critico e ciò può generare resse di pensieri ed eccesso di intransigenza.

**SE SI TOTALIZZA UN PUNTEGGIO AL DI SOTTO DELLA MEDIA** significa che si hanno difficoltà ad organizzarsi e scarsa chiarezza riguardo al proprio ruolo ed ai propri ideali, che si sta attraversando una fase nella quale si è scarsamente attivi, forse perché si è dispersivi ed incerti.

**POSSIBILI ITINERARI DI CRESCITA** — Sfruttare la dimensione etica che **punta più al contenuto che alla forma**, chiedendosi, nelle diverse situazioni, quale sia l'aspetto prioritario. Essere consapevoli che il successo non dipende solo dal nostro contributo. La ricerca della perfezione non può essere così esasperata da far perdere la pace e da indurre insoddisfazione o perdita della gioia di vivere. Occorre accettare l'incontro con la diversità dell'altro, occorre anche accettare di perdere il controllo per aprirsi maggiormente a dimensioni più creative e spirituali. Non siamo venuti al mondo per organizzare la vita, ma per viverla. Guardando le cose con maggior distacco sarà possibile ridere anche di se stessi, o cogliere aspetti che non si supponevano così importanti. Il senso di gratitudine, la fiducia di chi si lascia guidare e la ricerca di un'armonia che lasci respirare, noi per primi e quanti ci vivono a fianco, sono ottimi spunti di miglioramento.

## **2 — SERVITORE – AIUTANTE – AMICO – ALTRUISTA**

Disponibile e solidale con il prossimo; talmente attento alle sue esigenze da fare spesso il primo passo per soddisfarle. Generoso e altruista, in grado di mettersi al servizio considerando le necessità altrui più importanti delle proprie, pieno di premure sia all'interno della cerchia familiare, sia nei confronti del prossimo in genere. Può arrivare al punto di sottovalutare talmente le proprie necessità da trascurarsi anche dal punto di vista sanitario. Il suo bisogno di essere utile agli altri può divenire così elevato da condizionare la concezione del proprio valore dal fatto di essere necessario agli altri e ciò lo spinge ad una forma di dipendenza che può sfociare in forme di manipolazione o in comportamenti dispersivi.

L'attenzione agli altri è il suo punto di forza per questo si sente bene quando si prende cura di loro, fino a fare di questa impostazione un bisogno imprescindibile che può diventare compulsivo e spingerlo verso una prospettiva egocentrica, facendolo considerare colui che è necessario e dal quale gli altri dipendono.

**SE SI TOTALIZZA UN PUNTEGGIO AL DI SOPRA DELLA MEDIA** in questo profilo e si attraversa una fase positiva significa che si è attenti agli altri e disponibili alle loro necessità, impegnandosi generosamente nel prendersi cura di loro senza per questo aspettarsi riconoscenza e attaccamento. Nella scala dei propri valori l'essere di aiuto ha importanza e si prova gioia nel dedicarsi al prossimo. Nel caso invece si stia attraversando un periodo negativo è possibile che il punteggio alto corrisponda a forme di dedizione non disinteressate, che si mettono in atto per sentirsi importanti e amati per conquistare l'affetto degli altri. In pratica si esercita un amore non libero e gratuito.

**SE SI TOTALIZZA UN PUNTEGGIO AL DI SOTTO DELLA MEDIA** significa che in questa fase si hanno difficoltà di relazione con gli altri, dai quali si tiene le distanza per problemi irrisolti o per paura di soffrire. La persona tende a chiudersi in se stessa anche rispetto ai propri cari con i quali si possono vivere rapporti problematici.

**POSSIBILI ITINERARI DI CRESCITA –** Comprendere la differenza che esiste tra **essere per gli altri e essere con gli altri** è indispensabile. Nel primo caso si progetta per loro secondo la propria visione e, a volte, possono insorgere forme di dipendenza o da parte di chi dà o da parte di chi riceve, nel secondo il rispetto dell'individualità dell'altro è invece salvaguardato. La massima: "Ama il prossimo tuo come te stesso" comprende anche la necessità di avere cura di sé, dedicandosi il tempo e l'attenzione necessari a non scivolare in forme eccessive e disordinate. Esiste la necessità di essere obiettivi nel valutare le proprie energie e i propri limiti arrivando, in certi casi, a dire di no. L'esercizio della introspezione, della meditazione e dell'autocritica possono condurre verso l'umiltà e la capacità di chiedere anche aiuto a chi ci sta vicino; cosa che senza dubbio consoliderà l'intimità e l'unione che si stanno ricercando.

### **3 – REALIZZATORE – PROMOTORE - MANEGER**

Efficiente e concentrato sugli obiettivi da raggiungere, in grado di rialzarsi e riprendere a lottare per la realizzazione dei progetti che sta seguendo, per i quali è un valido motivatore dei propri collaboratori. Sicuro di sé e alla ricerca del successo, per il quale mette in campo tutte le proprie energie e la propria capacità competitiva. Queste sue caratteristiche lo spingono verso l'iperattività ed a trascurare lo spazio degli altri, giungendo fino alla mancanza del rispetto delle regole pur di arrivare allo scopo. Si sente realizzato quando dimostra la propria competenza, per questo vuole raggiungere ad ogni costo il proprio obiettivo, anche strumentalizzando gli altri o minimizzando le proprie trasgressioni.

**SE SI TOTALIZZA UN PUNTEGGIO AL DI SOPRA DELLA MEDIA** in questo profilo e si attraversa una fase positiva significa che si stanno affrontando i propri compiti con buoni risultati e si opera una valida pianificazione, che si è dinamici e attivi in ciò in cui ci si sta impegnando. Le proprie energie sono ben orientate al servizio di uno scopo, senza per questo svalutare l'importanza degli altri o ricercarne il plauso. Se invece si eccede nella ricerca del successo ad ogni costo, si vive la paura di essere considerati poco validi, esasperando i ritmi di lavoro e rischiando di utilizzare gli altri a prescindere dal loro rispetto. Insorge una certa dipendenza dall'essere esageratamente efficienti, fino a trascurare il riposo ed i propri legami parentali, che richiedono tempo e gratuità. La ricerca del successo può diventare eccessiva e veramente stressante.

**SE SI TOTALIZZA UN PUNTEGGIO AL DI SOTTO DELLA MEDIA** significa che si è in difficoltà riguardo all'assunzione delle proprie responsabilità, non si è determinati e non si attribuisce sufficiente importanza

ai propri obiettivi; forse si è assunta una posizione di secondo piano per defilarsi ed evitare il confronto. Si è scarsamente attivi a discapito della propria autostima. Il timore di fallire ci spinge ad evitare le sfide.

**POSSIBILI ITINERARI DI CRESCITA** – Porsi la domanda se stiamo utilizzando la maggior parte delle energie per **essere o apparire** è un ottimo sistema per uscire dalla propria prospettiva e per guardarsi dall'esterno. Nel primo caso abbiamo la garanzia di perseguire obiettivi davvero importanti, nel secondo potremmo essere alla ricerca del consenso altrui incorrendo in una forma di dipendenza che ha risvolti di superficialità e di egocentrismo. La spinta ad ottenere risultati non deve prescindere dal mantenimento della sensibilità verso gli altri, dalla sincerità verso se stessi, ricercando anche quegli aspetti del proprio carattere che rivelano limiti e tendenza alla manipolazione. Piuttosto di un successo conquistato in solitudine è più desiderabile un risultato parzialmente raggiunto, senza aver dovuto mettere a rischio la pace personale e familiare. Condividere e delegare non sono indice di debolezza, ma di lungimiranza. Concedere tempo al riposo e alla ricarica interiore può aiutare ad essere ancora più lucidi ed in armonia. Se si è liberi dalla paura di non essere considerati validi, si affronteranno le scadenze per il piacere di portarle a termine.

#### **4 — CREATORE — ARTISTA — ROMANTICO - TRAGICO**

Ha la capacità di vivere intensamente, di vibrare assieme ad ogni espressione dell'esistenza perché dotato di una grande sensibilità e profondità interiori. E' originale e spicca per la propria individualità all'interno del gruppo. Ama le forme d'arte ed evita la routine. E' creativo, ricercato e dotato di buon gusto. E' attratto dalla bellezza e legato al suo passato. La sua sensibilità è così accentuata che può fargli vivere grandi slanci o profonde forme di tristezza che lo inducono a drammatizzare anche eccessivamente, amplificando il significato di ciò che gli succede. La ricerca dell'originalità può indurlo a mal sopportare la vita ordinaria e la sua propensione all'introspezione procurargli sbalzi di umore. L'essere così orientato all'interiorità ed all'introversione possono indurlo a forme alla malinconia ed alla mancanza di concretezza nell'affrontare le situazioni.

**SE SI TOTALIZZA UN PUNTEGGIO AL DI SOPRA DELLA MEDIA** in questo profilo e si attraversa una fase positiva significa che si è intuitivi, sensibili ed in grado di prendersi cura di se stessi; si dà spazio alle proprie creazioni, si dedica tempo a ciò che appassiona e che non è indispensabile ottenere il plauso da parte degli altri. Se invece si sta attraversando una fase negativa il punteggio alto può corrispondere ad un forte bisogno di essere accettati per il quale si stanno assumendo atteggiamenti vistosi e ricercati; le proprie risorse creative sono messe in campo per offrire un'immagine di sé marcata e toccante, forse eccessiva e alterata, arrivando ad essere invidiosi del successo altrui.

**SE SI TOTALIZZA UN PUNTEGGIO AL DI SOTTO DELLA MEDIA** significa che abbiamo messo in un cassetto la nostra creatività, che la cura di noi stessi non è un fattore che ci importa tanto e che stiamo evitando il confronto e l'introspezione: preferiamo rimanere in superficie. Può essere che qualcosa dentro di noi non riusciamo ad apprezzarlo e siamo in difficoltà nell'accettarci come siamo. Forse, attualmente, non ci vogliamo abbastanza bene.

**POSSIBILI ITINERARI DI CRESCITA** – Porsi la domanda se l'attenzione che dedichiamo a noi stessi ci fa essere vitali o ci spinge alla chiusura e al pessimismo, può essere un buon passo per valutare il nostro approccio alla vita. La concretezza di chi pianifica con maggior ordine e disciplina il proprio intervento sulla realtà può rappresentare una strada migliore di quella che percorre chi è eccessivamente romantico. Anche la semplice fiducia di presentarsi agli altri così come si è, senza dover strafare per attirare la loro attenzione, può divenire un valido sistema per aumentare la sicurezza in se stessi e la propria autonomia. Agire in base alle convinzioni che si possiedono, senza dare eccessivo peso al plauso che se ne raccoglie è proprio di chi ha una positiva stima di sé ed è consapevole dei talenti che possiede. L'equilibrio di chi non si

lascia sopraffare dai propri umori è un altro valore da ricercare, così come sono necessari l'ordine e la consapevolezza che la propria profondità può aiutare gli altri ad avere un atteggiamento sensibile.

## **5 – OSSERVATORE – RICERCATORE – EREMITA**

Ha una grande attitudine nello studiare i fenomeni, vivendo con piacere l'esperienza della ricerca che lo conduce ad una profonda conoscenza della realtà. È riservato ed in grado di cogliere l'essenziale, di confrontare, di catalogare ed analizzare arrivando ad identificare le cause da cui scaturiscono gli eventi. È obiettivo e costante e sa capitalizzare lo studio e gli approfondimenti. A volte questa sua propensione lo spinge ad estraniarsi, a lasciarsi prendere tanto dalle proprie indagini da isolarsi dagli altri, i quali possono infastidirlo essendo meno ordinati di lui: per questo preferisce stare ad osservare piuttosto che intervenire in prima persona. Questa propensione all'isolamento può divenire attraente e indurre a non desiderare di condividere con gli altri le proprie esperienze. Nel caso i dettagli e le formalità vengano ritenuti eccessivamente importanti, la realtà apparirà talmente complessa da mettere a dura prova la sicurezza in se stessi e nelle proprie capacità, in quanto la propria autostima è eccessivamente focalizzata sulle proprie capacità di comprensione.

**SE SI TOTALIZZA UN PUNTEGGIO AL DI SOPRA DELLA MEDIA** in questo profilo e si attraversa una fase positiva significa che si è dotati di saggezza, si ha una buona capacità di analisi e di riflessione, si apprezzano i valori della vita e si ha un'adeguata disposizione allo studio ed alla ricerca delle cause; si apprezzano la profondità e la riflessione, senza per questo evitare il confronto e la condivisione con gli altri. Se invece si sta attraversando una fase negativa, il punteggio alto può corrispondere: ad un eccesso di formalismo, al desiderio di isolamento ed alla propensione a voler mettere ordine anche nella vita degli altri che si considerano superficiali; oppure al desiderio di evitare di affrontare la propria dimensione emozionale, in quanto meno controllabile. Il tenere per se stessi le proprie concezioni tracciando un solco tra sé e gli altri sono segni tangibili di avarizia e difficoltà relazionali.

**SE SI TOTALIZZA UN PUNTEGGIO AL DI SOTTO DELLA MEDIA** questo indica che si sta evitando di riflettere, analizzare e valutare qualcosa che in questo momento richiederebbe di essere affrontato; si preferisce che le cose procedano senza porsi troppi problemi, senza prendersi lo spazio per se stessi, facendo il punto della situazione che si sta attraversando.

**POSSIBILI ITINERARI DI CRESCITA –** Il pensiero è finalizzato alla comprensione ed alla ricerca della verità, ma l'uomo ha bisogno di mettere le sue conoscenze al servizio di uno scopo, di condividerle agli altri per poterle apprezzare, di aprirsi sempre più all'incontro con il significato globale dell'esistenza, che contempla anche varietà, intuizione e collaborazione. La vita non va solo compresa, va anche assaporata ed esplorata con i sensi e le emozioni. Il contatto con la natura può aiutare. La varietà delle esperienze non deve essere evitata, ma vissuta come opportunità per non isolarsi all'interno di una routine che denota paura di perdita del controllo. Ciò produrrà gli effetti di una maggiore capacità di prendere decisioni, di un più aperto incontro con gli altri e un aumento della trasferibilità di quanto appreso nella concretezza delle situazioni che si vivono.

## **6 – COLLABORATORE – LEALE**

Costante, affidabile, accompagnatore e sincero sostegno degli altri. Umile e coerente nel portare a termine gli impegni assunti ed in grado di impegnarsi a fondo per facilitare la vita delle persone che gli sono vicine. Dotato di una buona disposizione all'ascolto e di una positiva partecipazione alle attività di gruppo. Forse fin troppo ligio al dovere, meticoloso e prudente, da trovarsi imbrigliato in continui ripensamenti. La

ponderazione e l'insicurezza sono sue caratteristiche peculiari che possono spingerlo ad avere scarsa stima di sé ed esagerata sottomissione agli altri.

**SE SI TOTALIZZA UN PUNTEGGIO AL DI SOPRA DELLA MEDIA** in questo profilo e si attraversa una fase positiva significa che si opera responsabilmente, si è in grado di cooperare, si è affidabili e perseveranti rispetto ai propri impegni. Le scelte vengono ponderate considerando anche il parere degli altri, non per accontentarli e rendersi amabili ai loro occhi, ma in funzione di una valutazione obiettiva; si è collaborativi e leali senza dipendere dal giudizio che gli altri possono dare di noi. Se invece si sta attraversando un periodo buio si stanno vivendo molti timori ed incertezze, tendendo a rinchiudersi all'interno di una ristretta cerchia di persone: quelle che si conoscono maggiormente e alle quali si dedicano cure così assidue da mettersi in uno stato di dipendenza dal giudizio che essi danno di noi stessi. L'eccesso di ponderazione può arrivare fino a far assumere atteggiamenti di tentennamento prolungato o forme di assillo per il timore di sbagliare.

**SE SI TOTALIZZA UN PUNTEGGIO AL DI SOTTO DELLA MEDIA** questo indica che si preferisce essere autonomi e indipendenti, avendo paura di perdere la propria libertà assumendosi responsabilità vincolanti. La disponibilità alle necessità degli altri non è un atteggiamento che ci appartiene, così come la costanza e l'affidabilità rispetto agli impegni assunti. Ciò ha il vantaggio di riservarci una maggior autonomia di azione e lo svantaggio di non consentire la realizzazione di legami duraturi.

**POSSIBILI ITINERARI DI CRESCITA** - Una considerazione di se stessi obiettiva, che dia il giusto peso ai propri pregi ed ai propri limiti, è necessaria per rinforzare la propria autostima e per affrontare, senza troppe incertezze impegni e responsabilità. Gli altri vanno considerati come compagni di viaggio al fianco dei quali stiamo camminando e non come osservatori delle nostre capacità, sentendosi in soggezione verso di loro. Eseguire con responsabilità i propri compiti ed essere un valido sostegno rappresentano un ottimo motivo per avere una buona immagine di sé. Il raggiungimento di una maggiore autonomia è da considerare come una ulteriore risorsa da sfruttare per essere ancora più utili. Anche l'allargamento della propria cerchia di conoscenze può far provare il gusto dell'appartenenza ad una comunità più ampia, alla quale poter dare il proprio contributo e il proprio servizio. Donarsi senza dipendere dal giudizio degli altri ha un respiro così ampio da avvicinare al benessere profondo.

## 7 – ANIMATORE – OTTIMISTA – ESPLORATORE – RANDAGIO

Predilige i contatti, ama incontrare e sperimentare e gustare la vita. Appare di solito allegro, socievole, simpatico e disposto a condividere sia esperienze che oggetti materiali. Evita le situazioni dolorose che fatica a sopportare. Vede il lato positivo delle cose. Trasmette la gioia di vivere. È curioso e fortemente attratto dalle novità e dai cambiamenti tanto da moltiplicare i propri appuntamenti e da vivere con scarsa regolazione, essendo più attratto dal divertimento che dal desiderio di approfondire il significato profondo di ciò che sta intraprendendo. Il ruolo di animatore può diventare un po' la sua maschera ed indurlo a non soffermarsi ad approfondire le proprie responsabilità ed i necessari limiti a ciò che è lecito concedersi.

**SE SI TOTALIZZA UN PUNTEGGIO AL DI SOPRA DELLA MEDIA** in questo profilo e si attraversa una fase positiva significa che si sta vivendo un periodo gioioso e soddisfacente, si stanno apprezzando i risultati che si stanno ottenendo e si vivono buone relazioni con gli altri; si è in armonia avendo trovato il giusto equilibrio tra difficoltà e conferme, tra impegni e capacità di rilassarsi. Se invece si sta sistematicamente andando alla ricerca di nuovi stimoli per evitare sofferenze interiori, può significare che si è presi da una certa frenesia e troppo attratti dall'evasione, rischiando di diventare dispersivi e scarsamente capaci di concretizzare, presi dall'attrattiva dello svago fine a se stesso, più che dal mettersi in cammino per raggiungere una meta'.

**SE SI TOTALIZZA UN PUNTEGGIO AL DI SOTTO DELLA MEDIA** significa che non si stanno sfruttando le opportunità che si presentano, non ci si gode il presente e si è più preoccupati che soddisfatti. Si possono avere problemi di relazione con gli altri o attraversare un periodo nel quale gli impegni ci stanno pressando eccessivamente: manca la leggerezza e la capacità di affrontare le situazioni con minor affanno.

**POSSIBILI ITINERARI DI CRESCITA –** Dedicarsi anche alla propria interiorità ha il valore di saper vivere ogni tipo di situazione e di relazione: sia quelle piacevoli e gioiose, sia quelle difficili e dolorose. Prendersi tempo per sé, leggere, meditare in situazioni di preghiera o di auto ascolto possono aprire la persona a nuove dimensioni che riservano altre fonti di soddisfazione, consentendo di conoscere più a fondo le proprie doti in modo da poterle sfruttare all'interno del gruppo di appartenenza. La dote della sobrietà va coltivata sia per evitare eccessi dannosi alla salute, sia per poter focalizzare le proprie energie divenendo più organizzati e concreti. Impegnarsi per un ideale ed un obiettivo compenserà i sacrifici che si compiranno per limitare le proprie esplorazioni, sviluppando la propria rapidità di saper cogliere cosa occorre fare. Saper limitare gli eccessi e condividere all'interno del gruppo la propria gioia di vivere e la propria visione positiva, consentirà di essere in grado di superare le varie difficoltà. La ricerca di coerenza, di realismo e della responsabilità nei confronti degli altri possono da una parte bilanciare gli slanci eccessivi, dall'altra essere fonte di più profonde soddisfazioni.

**8 – LOTTATORE – LEADER** Dotato di grande schiettezza ed energia che gli conferiscono una personalità forte, è portato a dirigere gli altri per la sua sicurezza nel decidere e nel saper definire le situazioni. Non teme di assumersi responsabilità, di dire ciò che pensa e di prendere posizione considerandosi giusto e al di sopra di eventuali critiche. Ama vivere intensamente affrontando sfide e confronti e vuole dare un'immagine di sé vincente, tanto da considerarsi superiore svalutando lo spazio ed il ruolo degli altri. E' sempre all'erta per capire se ciò che succede attorno a lui è giusto, rendendosi ipercritico e, a volte, collerico. Ricerca ruoli nei quali esercitare il potere attribuendo scarsa importanza a cosa possano pensare gli altri.

**SE SI TOTALIZZA UN PUNTEGGIO AL DI SOPRA DELLA MEDIA** in questo profilo e si attraversa una fase positiva significa che si è sicuri e propositivi, non intimoriti da ciò che si deve affrontare, si hanno chiare le proprie responsabilità e si è in grado di prendere l'iniziativa, non si è assillati da dubbi e incertezze. L'immagine di sé che si cerca di presentare agli altri non è sopravvalutata e non si è alla ricerca del potere per sentirsi confermati dalla considerazione degli altri. Si è consapevoli che alcune situazioni possono non essere sotto il nostro controllo. Nel caso in cui si tenda ad esasperare la propria capacità di avere in pugno ogni evento significa che senza avere il controllo della situazione non si riesce ad essere sereni e ciò può indurre ad eccessive pressioni sugli altri, a mancare di rispetto e tolleranza, a svalutarne il valore trovandosi poi in difficoltà nelle relazioni interpersonali.

**SE SI TOTALIZZA UN PUNTEGGIO AL DI SOTTO DELLA MEDIA** questo indica che si sta attraversando una fase nella quale non riusciamo a decidere riguardo a questioni importanti, oppure si è dispersivi non avendo chiarito a se stessi e agli altri quali siano i confini che vanno rispettati riguardo ai propri compiti o ai propri rapporti. Si preferisce restare defilati, esponendosi poco evitando ruoli di responsabilità. Forse perché non ci si considera all'altezza, si preferisce la sottomissione o, semplicemente, non si apprezzano le tonalità forti.

**POSSIBILI ITINERARI DI CRESCITA -** Fermezza, chiarezza, decisione e capacità di guida sono valori da gestire responsabilmente e ciò implica che si abbracci interamente la verità anche su se stessi. Nessuno è onnipotente o invincibile. In ciascuno esistono anche timori e fragilità che possono essere riconosciuti per godere di una maggiore sintonia con gli altri, per sapersi metter anche nei loro panni, imparando ad essere più flessibile, allegro e socievole. La corazza rappresentata da un'alterata immagine di sé che si vuole

presentare è un peso ed uno schermo che impedisce di provare intimità. Il guerriero consapevole delle proprie fragilità può assaporare vittorie anche sul versante della tenerezza e della condivisione. Il senso di giustizia che spinge ad entrare in azione rimane una qualità eccellente, attribuendo merito a chi si assume responsabilità all'interno del contesto sociale, ma non è possibile vivere costantemente in cima alle barricate, occorre concedersi momenti di pausa nei quali curare se stessi, trovando il piacere della quiete.

**9— PACIFICATORE – DIPLOMATICO – MEDIATORE - ARMONIZZATORE** E' una persona quieta, equilibrata, serena e capace di stare tranquilla. Ha un profondo senso dell'amicizia e grande capacità di comprensione, divenendo un valido mediatore nelle situazioni di conflitto. Desideroso di pace e tranquillità, può eccedere in questa ricerca tanto da preferire di compiacere gli altri, piuttosto che affermare la propria visione delle cose o da ritirarsi in disparte quando, magari, occorrerebbe entrare in azione. Per lui il conflitto va comunque evitato e ciò può indurlo a rimandare decisioni importanti o a cadere in uno stato di apatia.

**SE SI TOTALIZZA UN PUNTEGGIO AL DI SOPRA DELLA MEDIA** in questo profilo e si attraversa una fase positiva significa che si trovato il giusto equilibrio tra azione e pace interiore, che le proprie relazioni con gli altri non sono conflittuali e si è in grado di essere comprensivi verso di loro, sperimentando una tranquillità di fondo. Anche la relazione con se stessi è armoniosa, tanto da essere a proprio agio sia quando si è soli, sia quando si sta in mezzo agli altri. Non ci sta isolando per evitare qualche problema. Se invece si sta attraversando una fase buia è possibile che un alto punteggio in questo profilo possa corrispondere ad una fase di pigrizia o di timore di affrontare temi irrisolti. La ricerca di tranquillità può spingere all'isolamento, o all'eccessivo compiacimento degli altri. Si ha paura di assumersi responsabilità, illudendosi che non entrare in azione corrisponda a poter mantenere il controllo della situazione

**SE SI TOTALIZZA UN PUNTEGGIO AL DI SOTTO DELLA MEDIA** significa che sì è irrequieti, si fatica a rilassarsi, a concedersi pause e momenti di contemplazione. Si attribuisce maggior valore all'azione e si tende a partecipare a molte attività, forse anche al di sopra delle proprie possibilità di intervento. Potrebbe essere che si tema il silenzio e la ponderazione, per non trovarsi di fronte ad un'immagine di sé che non si apprezza o per semplice frenesia e impazienza.

**POSSIBILI ITINERARI DI CRESCITA –** Saper valutare se in questa fase ci si sta mettendo in gioco per le importanti questioni che ci toccano è un buon passo da compiere per poter definire se la nostra ricerca di pace può essere classificata come equilibrata o sbilanciata verso la fuga dai problemi. La ricerca di armonia e di pace è un grande ideale di vita incarnato da figure come Ghandi o S. Francesco, la cui luce interiore dava loro la forza per affiancare gli altri coinvolgendoli in uno stile di vita concreto ed attivo. Affrontare paure ed insicurezze è l'unico modo per superarle; mentre i meccanismi di difesa della negazione o della rimozione sospingono nell'inconscio di ciascuno dinamiche ancora maggiormente complesse. E visto che i doni vanno sempre condivisi, far circolare capacità di ascolto, tolleranza e moderazione rappresenta un valore primario, specialmente nel periodo che stiamo attraversando.

## **“Una visione d'insieme”**

Uno dei punti focali della prospettiva enneagrammatica è la ricerca di armonia tramite l'ampliamento delle proprie vedute, finalizzato all'uscita da quei meccanismi che in ciascuno sono diventati preferenziali per garantire il controllo della propria vita. I monaci sufi dicevano: “La tua migliore qualità può diventare la tua gabbia”. Ovvero ciascuno ricerca il riconoscimento e la sicurezza utilizzando strategie sperimentate precedentemente, nella convinzione che queste gli garantiscano il successo. Diciamo che il mantenimento

**del controllo** è come il principio organizzatore della personalità di ciascuno ed ognuna delle 9 tipologie può esercitarlo attraverso alcuni eccessi: **l'idealist**a puntando alla perfezione, mettendo ordine e giudicando gli altri, **l'aiutante** concentrando troppo fuori da se stesso, tanto da arrivare ad adulare e a manipolare, **il promotore** organizzando in modo iperproduttivo, **l'artista** ricercando originalità, enfatizzando ed egocentrando, **il ricercatore** isolandosi per approfondire e conoscere i dettagli, **il collaboratore** ponderando eccessivamente e restando in posizione di attesa, **l'ottimista** moltiplicando esperienze, ricercando novità e piaceri, **il lottatore** sottomettendo e comandando, **il pacificatore** compiacendo ed evitando. Perez propone di attingere alla varietà delle tipologie appunto per trovare nuovi modi di affrontare le situazioni, per scoprire nuovi aspetti della vita ed intraprendere un cammino verso la miglior realizzazione di se stessi. Vengono alla mente testi nei quali si possono trovare utili percorsi di crescita e sviluppo: Walkslavitz "Istruzioni per rendersi infelici", Frankl "Alla ricerca di un significato nella vita", Monbuorquette "I lati nascosti della personalità", Goleman-Dalai Lama "Emozioni distruttive", Glasser "Puoi scegliere". Ma chi volesse utilizzare con maggiore competenza la sapienza dell'enneagramma può partecipare ai corsi che in Italia vengono proposti dall'A.I.E.: "Associazione Italiana Enneagramma" visitandone il sito [www.enneogrammaitalia.it](http://www.enneogrammaitalia.it).