

ISTITUTO A CUORE APERTO

TANTRA E ARTI PER LA CURA DELLA RELAZIONE



TANTRAYANA FORMAZIONE IN
COUNSELLING SULLA SESSUALITA' E LA
RELAZIONE AFFETTIVA FRA TANTRA E
FENOMENOLOGIA ESISTENZIALE

Tesi finale del ciclo di formazione 2015/2018

SESSUALITA' E CARATTERE

Esperienze a confronto negli Enneatipi

FILIPPO VALENTINI

Inizio col parlare di me e del mio approccio all'Enneagramma.

Ho iniziato nel leggere alcuni testi che mia moglie studiava per il suo percorso Gestalt Bologna e a condividere con lei riflessioni e piacevoli scoperte di noi e degli altri.

Poi con il corso di naturopatia ho continuato ad appassionarmi fino ad iniziare un mio percorso di counselling presso la scuola della già conosciuta insegnante di Tantra e Arti Ornella Marini chiamata Tantrayana.

Ho intrapreso il percorso SAT di Naranjo dove si approfondisce accuratamente lo studio implementando la specifica dei Sottotipi, fondamentale per le dinamiche personali di autoconoscenza.

Con questa Tesi vorrei dare spunti ad ognuno sull'approccio alla sessualità, tematica messa spesso da parte, in modo ironico e divertente accorpando varie interviste a colleghi con esperienza nell'osservazione del proprio carattere.

INDICE

STORIA DELL'ENNEAGRAMMA

BASI DELL'ENNEAGRAMMA

SCHEMI

DESCRIZIONE TIPI

RELAZIONE TANTRA ED ENNEAGRAMMA

RELAZIONE TANTRA E PSICOTERAPIA

RELAZIONE TANTRA E GESTALT

RELAZIONE TANTRA E YOGA

ESPERIENZE SUL CAMPO TRA SESSUALITÀ E

CARATTERE

RIFLESSIONI TERAPEUTICHE

CONCLUSIONI

CENNI STORICI

L'Enneagramma delle personalità (chiamato più semplicemente Enneagramma, dal nome del simbolo a Nove punti che vedete rappresentato anche nel nostro logo), è una teoria dei caratteri umani che riconduce le persone a nove (in greco "ennea" = nove, "gramma" = lettera, punto) tipi fondamentali.

Alcune fonti sostengono che si tratti di una teoria esoterica antica di molti secoli o forse millenni, ma le sue prime origini restano tuttora imprecisate. Anche se parte di questa conoscenza, infatti, si può trovare in diverse opere religiose o morali databili al primo millennio avanti Cristo, non sembra che essa sia stata mai elaborata in modo sistemico. Quest'opera di "sistematizzazione" fu prima svolta in ambito cristiano da molti santi e maestri di saggezza delle chiese di oriente, poi, probabilmente, venne più decisamente operata durante il medioevo nell'Islam dai maestri sufi e da allora, per secoli, fu sempre e solo tramandata oralmente agli iniziati all'interno delle loro confraternite di culto, con una segretezza dettata proprio dall'importanza che gli era attribuita come strumento di conoscenza.

Nel VII secolo, quasi contemporaneamente alle grandi comunità monastiche del mondo cristiano, una minoranza di religiosi islamici si riuniva in confraternite, alla ricerca di una più autentica e profonda adesione spirituale con l'Eterno. A causa del mantello di lana grezza che

indossavano, quei religiosi vennero chiamati Sufi, "coloro che vestono di lana". Sono state proprio le popolazioni arabe a dare un fortissimo impulso alla ricerca alchemica iniziata in Occidente nel VII secolo. Personalmente ritengo che il sufismo, la "via spirituale" che ha rappresentato nei secoli la dottrina più esoterica di tutta l'area musulmana, raccolga e perfezioni il messaggio di tutte le religioni rivelate, di cui riconosce il valore in quanto manifestazioni di un'unica e primordiale religione.

Le tracce scritte dell'Enneagramma, come simbolo, sono alquanto recenti e partono da George Ivanovic Gurdjieff (avventuroso ricercatore giramondo nativo del Caucaso – 1879-1949), che dopo averlo incontrato in Afghanistan, agli albori del ventesimo secolo, ne avrebbe iniziato lo studio e successivamente la divulgazione in Occidente intorno al 1913, dando sviluppo anche ad una rappresentazione coreografica.

Gurdjieff, insegnante di conoscenza esoterica e contemporaneo di Freud, lasciò intendere di essere stato introdotto nell'Enneagramma negli anni Venti in Afghanistan durante una sua visita a un monastero Sufi Naqshbandi. Grandshaykh Abdullâh ad- Daghistâni, 39° capo spirituale della confraternita, raccontò di avere ricevuto la visita di Gurdjieff cui passò parte della scienza dei nove punti, senza però il permesso di trasmetterla, soprattutto poiché Gurdjieff volle partire immediatamente.

L'utilizzo restò limitato all'ambito relativamente ristretto dei suoi discepoli, finché nel 1949 l'opera postuma di P. D. Ouspensky Frammenti di un insegnamento sconosciuto rese pubblica l'esistenza del simbolo. Lo studio in termini dottrinari, come teoria della personalità e parte di un più complesso metodo per lo sviluppo spirituale, fu poi ripreso dal boliviano Oscar Ichazo, il quale abbinò al simbolo

l'elaborata dottrina dei peccati capitali e dei vizi dell'intelletto e ne insegnò le basi in Cile e negli U.S.A. nei primi anni settanta. Ichazo è stato il primo, almeno pubblicamente, a interpretare il simbolo per descrivere i differenti aspetti dell'esperienza umana

La diffusione dell'Enneagramma negli Stati Uniti prima, e poi in Europa e quindi in Italia, è da attribuirsi primariamente allo psichiatra cileno Claudio Naranjo che con le sue opere ha anche fatto da ponte fra la moderna ricerca psicologica e le tradizionali intuizioni religiose sull'ego/personalità.

LE BASI DELL'ENNEAGRAMMA

Secondo la teoria dell'Enneagramma, un essere umano nasce in uno stato di “essenza”. Questo stato deve essere interpretato come una situazione di pura potenzialità nella quale ogni manifestazione risponde con appropriatezza allo stimolo del momento. In particolare, poiché il pensiero non si è ancora sviluppato, sono le risposte istintive/emozionali che risultano completamente libere e guidate solo dall'energia che è inerente alla creazione stessa.

In breve, però, questo stato viene completamente perso: le opportunità/limitazioni dell'ambiente producono una serie di pressioni che conducono a risposte “fisse” da cui evolveranno tutte le successive funzioni. Io ritengo, pertanto, che anche se nel bambino sotto i venti mesi l'ego logico non si è ancora nemmeno formato, e quindi manca un centro di riferimento, la parte istintuale ha già sviluppato una propria “ragione”.

Tale ragione opera su una base intuitiva regolata dall'istinto d'adattamento e segue un fondamentale criterio d'espansione, che richiede il contatto, o di ritrazione, che comporta la separazione o l'allontanamento.

In questa prima fase inoltre l'apparato fisiologico del cervello profondo, che sovrintende alle funzioni emozionali, è già quasi completamente sviluppato e questo fa sì che tutto ciò che accade al bambino suscita anche due gruppi di fondamentali risposte istintive/emozionali primarie (POLARITA'). Queste Polarità

operano in uno stato di costante flusso interattivo e portano, col passare del tempo, a sviluppare il senso di realtà nel bambino. La situazione evolve drammaticamente con la nascita dell'ego o senso d'identità.

Da quel momento l'essere avverte appieno il senso di una separazione fra sé e il resto dell'universo, la sua limitatezza, il suo senso di carenza e tende a sopperire a tutte queste mancanze sviluppando immediatamente un sistema emozionale difensivo che lo tranquillizzi e gli consenta di sopravvivere.

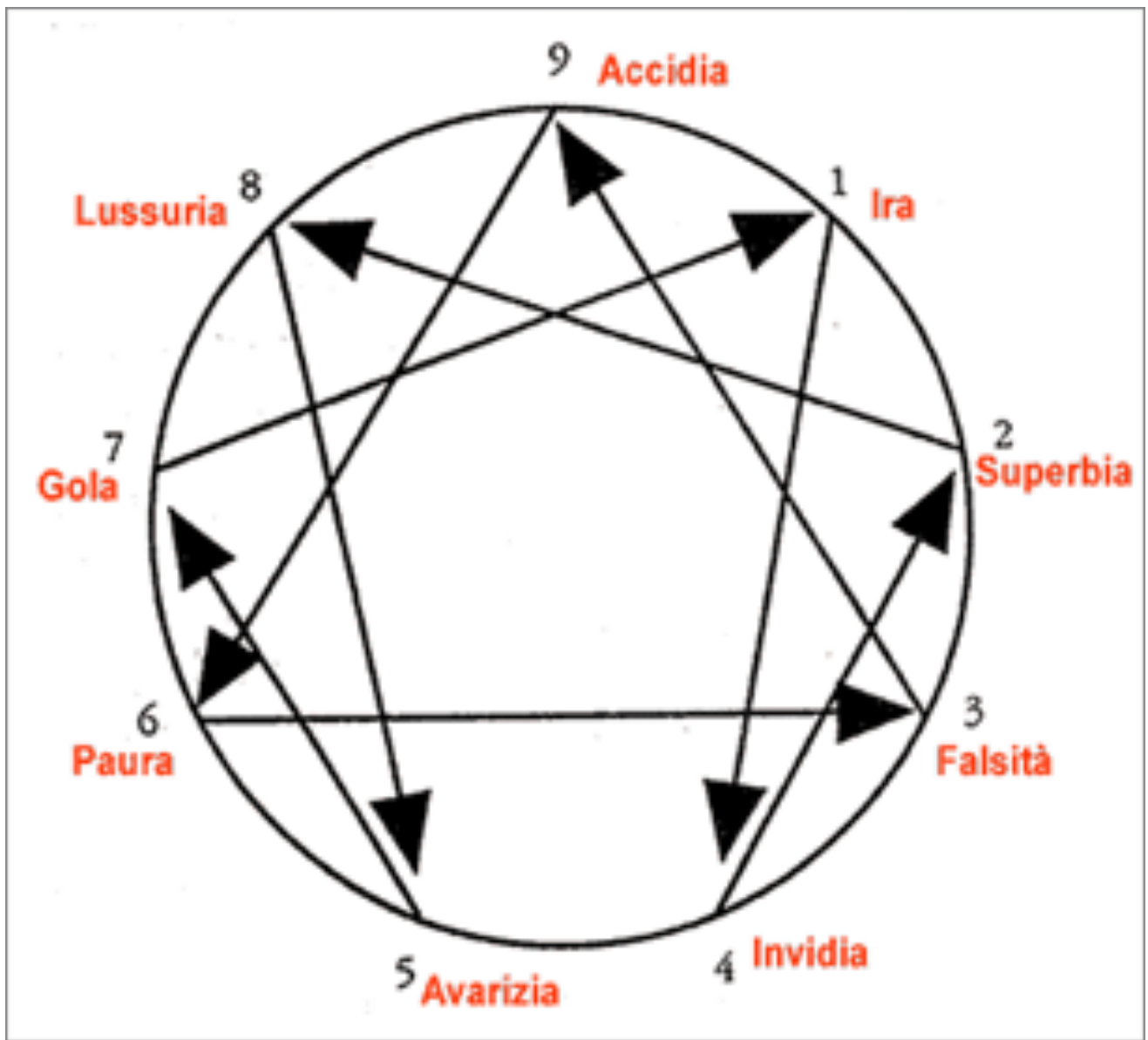
Le due Polarità vengono, mediante l'intervento dell'istinto di adattamento, di conseguenza riunificate in una sola risposta emozionale "fissa" (LA PASSIONE), coerente alle pretese dell'ambiente in cui il bambino vive (FERITA O DRAMMA ORIGINARIO). In questo modo la naturale omeostasi istintuale viene completamente persa, gli istinti saranno corrotti dalla forza della passione e l'essere, come un automa, continuerà a rispondere alle diverse situazioni che gli si presentano, seguendo sempre il "programma" che ha dovuto adottare nella sua situazione familiare originale.

Il successivo sviluppo della funzione logica non modificherà poi la situazione esistente, poiché il pensiero seguirà anch'esso la traccia già svolta dalle risposte istintuali ed emozionali, e s'incederà in un modo di pensare che prenderà in considerazione solo alcuni aspetti rifiutandosi di vederne altri indesiderati (FISSAZIONE).

Compito dell'uomo che vuole evolvere è dunque quello di uscire da questa "meccanicità", cercando di riattivare in se quelle energie indispensabili per superare l'oscuramento ontico cui ho fatto cenno in precedenza. Per fare ciò non basterà il semplice ricorso alla volontà, ma bisognerà passare attraverso una prima fase di

riconoscimento delle modalità di funzionamento dei propri meccanismi (Consapevolezza), una seconda fase di rivisitazione delle esperienze emozionali profonde e la loro sostituzione con forme emozionali superiori dette VIRTU' (Destutturazione dell'ego passionale), ed una fase finale in cui all'ego primitivo dovrà sostituirsi un essere evoluto che ha come sua caratteristica quella di vedere il mondo in modo non egoico (IDEE SANTE).

- Superbia (sfoggio della propria superiorità rispetto agli altri).
- Avarizia (mancanza di generosità, colui che è taccagno, ma in origine indicava la tendenza all'accumulo eccessivo ed ingiustificato, la tesaurizzazione).
- Lussuria (dedizione al piacere e al sesso).
- Invidia (desiderio malsano verso chi possiede qualità, beni o situazioni migliori delle proprie).
- Gola (abbandono e esagerazione nei piaceri della tavola).
- Ira (il lasciarsi facilmente andare alla collera).
- Accidia (la pigrizia, l'ozio, la poca voglia di fare, l'apatia, il disinteresse verso gli altri, verso se stessi, e verso la vita).



In altri termini, a quella che viene denominata Personalità, contraddistinta da un centro Emozionale Inferiore (Passioni), da un centro Intellettuale Inferiore (Fissazioni) e da Istinti corrotti, dovrà sostituirsi un vero e completo modo di essere Essenziale composto di Istinti naturalmente liberi, Virtù ed Idee SANTE.

Schema enneatipi

- I tipi Uno evitano la collera, non si arrabbiano e tendono a essere perfetti in ogni

cosa

- I tipi Due evitano il bisogno, si vantano di essere di grande aiuto agli altri e non

ammettono di aver bisogno degli altri

- I tipi Tre evitano l' insuccesso, si identificano con i successi che ottengono

- I tipi Quattro evitano l' ordinarietà, si ritengono sempre speciali

- I tipi Cinque evitano il vuoto, sempre intenti ad aumentare il loro bagaglio di

conoscenze

- I tipi Sei evitano la devianza, vedono la vita come ordinata da leggi, regole e

norme

- I tipi Sette evitano il dolore, amano il divertimento e non notano il dolore altrui

- I tipi Otto evitano la debolezza, si vantano di essere forti e amano litigare

- I tipi Nove evitano il conflitto, non reggono le tensioni tra le persone e cercano la pace

ENNEATIPO UNO IRA

L'enneatipo Uno non accetta la collera e si difende facendo l'opposto di ciò che pensa o

prova, e cercando l'errore fuori da sé.

In ossequio al principio che dove c'è passione c'è anche tabù, nel senso che la persona soggetta ad una specifica passione non sembra manifestare le caratteristiche più evidenti di quella passione, la parola Ira è scarsamente evocativa delle caratteristiche di questo tipo.

Gli irosi, infatti, difficilmente perdono le staffe ed è anzi per loro ripugnante lo spettacolo delle persone che non sanno controllarsi o esprimersi in modo corretto. Siamo alla presenza di persone che sono state il classico "bravo ragazzo" e sono da adulte ordinate, scrupolose, educate, molto laboriose e con un codice morale ferreo. Persone che difficilmente alzano la voce per imporsi ma che sono molto attente a come sono fatte le cose e provano facilmente un senso interiore di fastidio per quelli che, secondo loro, non svolgono i loro compiti con la dovuta attenzione. Si può dire che la rabbia nasce in loro proprio perché gli altri non si comportano come loro ritengono che dovrebbero e come essi stessi fanno.

La rabbia è l'unica dei tradizionali vizi capitali che sia considerata socialmente come munita di un doppio aspetto. A fianco, infatti, a quella che già Omero definiva come "ira funesta", con la sua connotazione di distruttività e sopraffazione, si è sempre distinta una "giusta rabbia", giustificata da considerazioni di tipo morale o ideologico.

Le persone di questo tipo non vogliono vedere in se stesse l'esistenza del primo aspetto e s'identificano pienamente solo con

il secondo. Vedono, così, il mondo secondo criteri di giusto o sbagliato, bianco o nero, sporco o pulito e credono ciecamente di avere pienamente ragione quando emettono i loro giudizi. Questa tendenza ad evitare ogni comportamento non corretto o ambiguo li porta ad ammantare, quindi, le loro azioni di un velo etico di “buon’educazione”.

Ciò li spinge ad usare un frasario ricco di condizionali con il quale l’iroso si può presentare come una persona animata solo da buone intenzioni. Frasi del tipo: “Dovresti fare così”, “Sarebbe meglio che tu ti comportassi in questa maniera”, oppure “bisognerebbe evitare questi comportamenti”, abbondano nel loro vocabolario. L’altro cui è rivolta quest’esortazione si accorge, però, dal tono della voce e dallo sguardo, che dietro all’apparente benevolenza c’è una durezza ed una rabbia che non ammettono repliche.

La tendenza a perseguire una specie di “puritanesimo”, sia comportamentale sia sociale, spinge gli irosi ad essere, spesso, i peggiori nemici di se stessi, richiedendo un’attenzione continua (che si spinge fino alla pignoleria estrema), volta ad evitare qualsiasi possibile disattenzione o imperfezione.

La maniera più tipica con la quale queste persone esprimono la rabbia, è in realtà la critica, che funziona come una sorta di valvola di sicurezza in una pentola a pressione. La critica, che assume spesso il carattere del brontolio burbero, è alimentata, come vedremo, da una spiccata sensibilità che porta le persone di questo tipo ad avvertire quello che è sbagliato (dal loro punto di vista egoico, ovviamente) e diventare talvolta molto rigidi. E’ inutile pertanto chiedere ad un tipo Uno di fare, ad esempio, un’autocritica esplicita su quello che gli altri considerano un errore, perché un Uno non potrebbe, neppure volendo, ammettere al mondo di avere agito male o inappropriatamente. In compenso,

all'interno di se stesso il "pubblico ministero", che la letteratura psicoanalitica chiama super ego, avvierà uno spietato processo di riesame delle proprie azioni. Questo rimescolio funesto o "risentimento", che è una logica conseguenza dell'Ira, è stato descritto con grande acume psicologico da San Giovanni della Croce come una sorta di zelo irrequieto, teso a prevenire, mediante un atteggiamento censorio, ogni caduta nel "vizio".

Dato che l'Ira si trova collocata nella parte alta dell'Enneagramma, nella parte cioè che si trova a proprio agio con l'azione pratica, sarà anche caratteristico di queste persone un'ottima manualità ed una spiccata autonomia. Pur dando un gran valore alla propria privacy e rispettando come principio quella degli altri, i tipi Uno controllano con eccessiva premura il comportamento degli altri e spesso eccedono nel dare consigli anche se gli altri non li hanno minimamente sollecitati. Un esempio letterario classico di questa forma di manifestazione è il Grillo Parlante della favola di Pinocchio.

ENNEATIPO DUE **ORGOGLIO (SEDUZIONE)**

L'enneatipo Due non vuole riconoscere il proprio bisogno e si difende con la repressione,

l'isterismo e l'immagine amorevole.

L'Oxford English Dictionary definisce l'orgoglio come: "Una grande, smisurata, opinione delle proprie qualità, successi o condizione". Questa definizione ha sicuramente il pregio di indirizzarci verso una delle caratteristiche più evidenti dell'orgoglioso, il gran senso di se, ma ha anche il difetto di farci vedere questa passione più come un'idea, un'opinione, che la persona ha di se. In realtà il mondo interiore di un orgoglioso ha

poco a che fare con l'aspetto cognitivo ed è totalmente dominato dalla percezione istintuale ed emotiva.

La posizione del tipo Due nell'Enneagramma ci dice chiaramente che essa è la più lontana dal Centro del Pensiero e sottolinea così il decisivo predominio della parte emozionale. I discorsi logici e le finzze del pensiero annoiano mortalmente un orgoglioso, che è invece tutto incentrato sulla ricerca d'emozioni intense e dell'amore. La frase più classica delle persone di questo tipo è: "Io sono importante per te e tu non puoi fare a meno del mio amore". In conformità a questo presupposto i tipi Due si avvertono come persone molto buone, pronte a far di tutto per aiutare l'altro (non, ovviamente, l'altro in senso universale, ma in quello più ridotto delle persone che lo interessano), nutritive, di buona compagnia e disponibili. In questo modo la passione trova un appiglio decisivo per mascherarsi, come abbiamo visto anche nel tipo Uno, dietro un atteggiamento di benevolenza.

Le persone di questo tipo, pur nutrendo spesso una decisa ambizione sociale, hanno la tendenza a mostrare un'immagine di se molto attraente e carina perché per loro è importante sentire l'interesse dell'altro. Per questo si circondano di persone che amplificano la loro autostima richiedendo apporto e consiglio. Gli Orgogliosi amano l'allegria, la spontaneità, un linguaggio fiorito e delicato, gli ambienti ricchi di calore emozionale e, correlativamente, si sentono a disagio in situazioni tristi, convenzionali ed impersonali. Il parametro che utilizzano per valutare il mondo e le persone è quello della simpatia o antipatia ed una volta che hanno formulato un giudizio in tal senso, è estremamente difficile far cambiare la loro opinione. Va precisato, in tal senso, che non si tratta di semplice testardaggine ma di una

più profonda forma di ribellione verso chiunque voglia limitare la loro libertà emozionale.

Questa necessità psichica di non sentirsi limitati dal condizionamento sociale nella ricerca d'emozioni gradevoli, è il presupposto di un altro tratto caratteriale tipico del Due, la seduttività.

Tale seduttività è spesso inconscia e la persona non si rende nemmeno conto di lanciare messaggi in tal senso. Talvolta ciò crea delle situazioni al limite dell'imbarazzo e del ridicolo, perché l'altro, cui sono rivolti questi messaggi impliciti, si sente autorizzato a fare avances che sembrano, invece, assolutamente immotivate agli occhi del Due. In termini più generali possiamo affermare che, nell'Orgoglio, questa gran libertà di sentire ed esprimere emozioni è ottenuta a spese della percezione cognitiva delle stesse. Fra tutti i tipi, il Due è quello che esercita un minor controllo sugli impulsi e fa della sua "spontaneità" emotiva, la propria bandiera di vita.

Tutto quello che un Due percepisce come irritante è frequentemente espresso in termini espliciti di disapprovazione, ma più spesso viene trasmesso in un modo che va a stimolare i sensi di colpa.. L'altro, ovviamente, oltre a percepire che dietro alle "dolci" raccomandazioni e alle premure c'è una specifica esigenza del Due e non quella propria, sente il carattere manipolativo di queste manovre. Spesso questo tipo è, a ragione, rimproverato d'essere possessivo ed invadente proprio perché ritiene che non ci sia nulla di sbagliato nell'esprimere questi sentimenti.

Un altro elemento specifico del tipo Due è quello di amare in maniera viscerale i bambini. Questo tratto caratteriale è frutto di una proiezione del Due che vede il bambino come un essere

ancora non condizionato, molto bisognoso d'aiuto e che non può costituire in alcun modo una minaccia alla sua libertà.

Un problema che i figli dei tipi Due frequentemente hanno, è proprio quello di affrancarsi da un genitore sicuramente affettuoso ma che continua a considerare come un "piccolino", il proprio rampollo quarantenne. Le caratteristiche che abbiamo visto essere presenti nel tipo Due (calore emozionale, seduttività, nutritività, richiesta estrema di vicinanza, essere importanti per le persone amate, eccetera), sono nel mondo occidentale quelle che più tipicamente sono attribuite alla femminilità. Non è quindi sorprendente se questo tipo è quello che presenta, percentualmente, la più alta presenza di donne fra i suoi rappresentanti.

ENNEATIPO TRE **INGANNO – VANITA'**

L'enneatipo Tre evita di sentirsi un fallito identificandosi con i valori sociali che la situazione richiede.

Evagrio Pontico il geniale anacoreta che per primo descrisse in dettaglio le caratteristiche delle passioni, scriveva a proposito dell'Inganno o Vanagloria con grande acume psicologico: "È difficile sfuggire alla vanagloria; infatti, ciò che avrai fatto per purificartene diventerà per te un inizio di nuova vanagloria". Nelle parole di Evagrio possiamo trovare il senso più profondo dell'Inganno. Questa passione non consiste, infatti, in un piacere nel dire bugie agli altri (anche se il Vanaglorioso ci riesce perfettamente), ma piuttosto nel dirle a se stessi, cercando di accrescere il senso della propria esistenza e del proprio valore mediante un corrispondente accrescimento della propria immagine.

La capacità di fare molto e bene, di ottenere risultati a qualsiasi costo, di corrispondere esattamente ad una qualunque immagine di ruolo o di genere sessuale richiesta dalla società, è ciò che distingue questa passione da quella dell'Orgoglio che abbiamo già esaminato.

L'incapacità di avere un chiaro senso di sé e di comprendere i sentimenti in profondità, è, invece, la motivazione profonda che sta alla radice di questa passione. Un famoso proverbio persiano afferma che un pavone senza penne non è altro che un grosso tacchino e il Vanitoso è qualcuno che ha imparato molto presto nella sua vita questa lezione, qualcuno che sente dentro di sé di non avere valore se non brilla e non è un vincente. In ossequio a questo credo il tipo Tre lavora molto duramente (in inglese si usa per questa caratteristica la parola workaholic che indica una specie di dipendenza psicologica dal lavoro), tende sempre a vendere un'immagine di sé curata fin nei minimi dettagli, ad avere cura del proprio aspetto fino quasi a diventare cosmetico dipendente, ad essere un fanatico del fitness e un cultore del giusto "timing".

Il Tre vede il mondo come un luogo in cui non è solo necessario competere ma è anche indispensabile vincere; per tale motivo riesce ad identificarsi con il ruolo che occupa e a cambiare, come un camaleonte, la propria immagine.

A differenza del tipo Uno che è mosso da un'ansia di far bene, il tipo Tre è mosso da uno stimolo imperioso a fare quello che può arrecare un vantaggio a sé (o ai propri cari), e si convince completamente che il suo modo è l'unico giusto. La voglia di realizzare i propri progetti è tanto forte che il Tre si caratterizza come un formidabile organizzatore, motivatore e venditore di se stesso. Le obiezioni e le perplessità non sono mai accettate di buon

grado e i Tre li considerano solo come una forma di invidia da parte dei perdenti.

Questo conduce spesso i Vanitosi ad avere difficoltà relazionali con le altre persone che si sentono poco coinvolte, se non addirittura usate come semplici strumenti, nei progetti che il Tre porta avanti con tenacia. Se questa situazione coinvolge persone che sono loro profondamente care, i Tre reagiscono con una rabbia ed un senso di doloroso stupore, simili a quello che può provare un Due, che li può anche condurre al distacco emotivo più totale per evitare che turbative sentimentali possano interferire con la loro capacità di fare. In termini più generali le relazioni intime possono costituire un vero problema per le persone di questo tipo.

Poiché i Tre spesso non riescono a capire l'emozione profonda del partner né quella propria, tendono ad interpretare l'immagine del compagno perfetto, sapendo però di stare soltanto recitando un ruolo. Questa difficoltà di essere a contatto reale con l'emotività profonda, che costituisce dal punto di vista ontologico la fonte più certa del senso dell'essere, può avere delle conseguenze devastanti sulla vita di un Tre.

Negli USA, in cui questo tipo costituisce nell'attuale fase storica la personalità modale, gli psichiatri si sono più volte dovuti confrontare con i casi drammatici di persone che, dopo aver combattuto duramente per affermare se stessi e aver raggiunto un elevato livello sociale, cadevano preda di violente depressioni che spesso sfociavano nel suicidio. Le persone vittime di questa patologia, denominata significativamente sindrome dello yuppie, riferivano concordemente di provare una spaventosa sensazione d'alienazione e di vuoto esistenziale, che trasformava, d'improvviso, il mondo in un luogo estraneo e privo di qualunque significato, in cui tutto era inutile.

ENNEATIPO QUATTRO INVIDIA

L'enneatipo Quattro non vuole sentirsi perso e disperato, evita la tristezza semplice e si difende da ciò incorporando dentro di sé parti di altri.

Anche per questa passione dobbiamo abituarci ad un significato della parola diverso da quello dell'uso corrente. Questa passione non consiste tanto in un odio per la felicità degli altri, come la descriveva Sant'Agostino, quanto, piuttosto, nella percezione conscia di un senso di carenza, e di imperfezione interiore (anche se non mancano persone reali e personaggi di questo tipo che sono apertamente invidiosi e distruttivi verso l'altro).

Il desiderio di colmare questa lacuna provoca un'incessante ricerca d'amore che non riesce, tuttavia, mai a soddisfarsi, poiché il raffinato superego di queste persone impone loro di non accontentarsi mai di qualcosa che sia meno che perfetto. Il Quattro si sente così come una specie d'angelo caduto per proprio demerito dal Paradiso e soffre molto per questa sua "cattiva" immagine di sé. Il dolore e i sensi di colpa sono percepiti in modo conscio e conducono, spesso, ad una tendenza al lamento e alla depressione aperta o strisciante.

L'Invidioso valuta sempre come più importante (non importa se persone, cose o situazioni), quello che non ha e non c'è, piuttosto che quello che gli appartiene. Ogni cosa è ardentemente desiderata e percepita come indispensabile, tuttavia, quando finalmente viene ottenuta, essa perde l'attrattiva che sembrava avere prima. In questo processo l'idealità gioca un ruolo di primo piano, poiché il tipo Quattro è quello che con maggior costanza paragona la situazione reale con un modello di perfezione irraggiungibile, rilevandone le mancanze. Si crea così un caratteristico e doloroso

“tira e molla” secondo il quale, ad esempio, si vedono solo le caratteristiche migliori del partner finché esso è lontano, ma non sfuggono nemmeno le più minute imperfezioni quando esso è vicino. Tale attitudine porta anche a rivivere emotivamente tutte le situazioni del passato ammantandole di un velo di dolce tristezza e malinconia e, correlativamente, a sentire sempre di avere effettuato scelte sbagliate, sminuendo così le situazioni della vita presente.

Quest’atteggiamento esistenziale trova uno sfogo naturale nella creatività artistica, che è anche un mezzo per dare sollievo al tormento prodotto dalla percezione della propria manchevolezza. Non è, pertanto, strano che questo tipo sia quello in cui più abbondano gli artisti, in particolare quelli legati ad una visione che considera la vita come una forma di pathos universale.

L’empatia per i poveri, i maltrattati e i sofferenti è molto viva in questo tipo, poiché il Quattro s’identifica facilmente con la loro condizione.

Dato il modello culturale della nostra società, in cui il genere maschile è quello dominante, molte donne Quattro hanno, in base a questa sensibilità, partecipato in prima linea nei movimenti di emancipazione femminile. Profondamente radicato nei suoi sentimenti, l’Invidioso sente di percepire le cose con tanta sensibilità e profondità da non potere essere compreso dagli altri e ciò lo fa profondamente soffrire.

Al tempo stesso, tuttavia, preferirebbe rinunciare a tutto ma non a questa sua sensibilità dolorosa mediante la quale sente di essere pienamente vivo. Per questa ragione il Quattro è il tipo che dà la maggiore importanza alla capacità degli altri di decodificare i messaggi, spesso elusivi, che si nascondono dietro le sfumature

del suo comportamento e ritiene che chi lo ama debba necessariamente comprendere i suoi desideri profondi.

L'elevata emozionalità si riflette anche sul piano umorale, provocando continui ed immotivati alti e bassi che riflettono dei repentini passaggi fra momenti d'esaltazione e di un'occulta depressione. Nonostante tutto ciò l'Invidioso è anche fondamentalmente un ottimista e, come nelle parole della canzone Il Manichino di Renato Zero, “spera sempre che la sua sorte cambierà” , ed è convinto come Luigi Tenco (ambedue i cantanti appartengono al tipo Quattro), che “non so dirti come o quando ma un bel giorno cambierà”.

La raffinatezza, anche estetica, è un valore molto importante per gli Invidiosi che hanno uno spiccato e deciso “gusto” interiore, che traspare in ogni loro manifestazione. Così, ad esempio, un tipo Quattro parlerà e si vestirà in un modo che possa far trasparire all'esterno almeno un segno della propria “nobiltà” di sentimento.

Più generale si può affermare che il Quattro non si accontenta mai della normalità, che appare ai suoi occhi spesso soltanto banalità, e personalizza ogni cosa che fa con una nota di colore, d'accento, che esprime in modo sottile la sua percezione della bellezza ideale.

ENNEATIPO CINQUE **AVARIZIA**

L'enneatipo Cinque non vuole sentire il vuoto e si difende con l'isolamento delle emozioni dall'esperienza.

Il vuoto nella parte bassa dell'Enneagramma sta ad indicare un deciso cambio di attitudine esistenziale fra le posizioni segnate al punto Quattro e a quello Cinque. Se, infatti, il Quattro è, come abbiamo visto, contraddistinto da un ardente desiderio e dalla

speranza di potere cambiare il suo stato, il Cinque si è separato dai suoi sentimenti ed è profondamente convinto che nulla possa cambiare in meglio.

Nell'Invidia la disperazione, che è pur sempre un moto emozionale, è un inferno ribollente di desiderio; qui si è in un inferno ghiacciato che si situa oltre i limiti della disperazione stessa. L'avarizia è, quindi, più che un appassionato amore per il denaro e i beni materiali (anche se, ovviamente non mancano gli avari che sono propriamente tali nel linguaggio comune), una profonda sensazione d'aver poco, unita alla paura (il tipo Cinque è, infatti, un satellite del Sei, che come vedremo è dominato dalla Paura) di poter perdere quel poco che si ha. C'è, sì, avidità in questo tipo, ma essa è tanto frenata dalla paura di esporsi a qualche rischio che difficilmente un Avaro riuscirà a convincersi che un'azione è necessaria per ottenere quello che si vuole.

La metafora cui faccio sempre ricorso per spiegare questa posizione esistenziale, è quella del naufrago che giunto sotto costa sulla sua barchetta con pochi viveri, teme di gettarsi nell'acqua e percorrere il tratto di mare che lo separa dalla riva, per paura di perdere quel poco che gli resta. Qui, continuando la metafora, i viveri sono le energie vitali che l'avarico sente di non possedere a sufficienza per affrontare di petto le situazioni.

Questa sensazione di debolezza sospinge un avaro a temere particolarmente le complicazioni sentimentali ed a difendere il proprio mondo interiore congelando ogni impulso, mettendo una barriera difensiva fra se e il mondo esterno. Un quasi inviolabile *sancta sanctorum* in cui rifugiarsi per elaborare con calma gli avvenimenti della vita e un tempo lungo per rispondere agli stimoli, sono esigenze vitali per un Cinque.

Separando se stesso dalle proprie emozioni, tuttavia, e trasformando la propria vita in un arido deserto, l'Avaro si separa dalla fonte primaria della percezione di se e sente, inconsciamente, di vivere come un robot e di aver tradito il compito che la vita ha assegnato a ciascuno di noi.

Da qui nasce accanto ad una visione pessimista e talvolta cinica del mondo, un doloroso senso di colpa pervadente e lucido che questo tipo, spesso, avverte come una maledizione gravante su di se.

Un Cinque sente d'essere come un bambino piccolo e debole circondato dai lupi, perciò impiega tutta la sua energia per fuggire o potersi nascondere meglio. Non sopporta, quindi, di avere gli occhi degli altri puntati addosso, di esporsi, di stare in prima fila sotto i riflettori, di sentirsi chiedere qualcosa, e trova particolarmente difficile condividere il proprio spazio con qualcun altro. In genere un Avaro usa principalmente il proprio pensiero come fattore difensivo contro i possibili pericoli.

Fra tutti i tipi, il Cinque è quello che si trova più a proprio agio col mondo delle idee, della logica, della polemica intellettuale e meno con il campo dell'azione pratica e materiale. Anche l'immagine che gli altri hanno di lui, interessa assai poco ad un Cinque, che, tipicamente, è distaccato dal desiderio di piacere e da tutto quello che è solo apparenza.

L'enorme desiderio di sapere ne fa il prototipo del filosofo nella sua torre d'avorio, dell'osservatore distaccato ed imparziale, dell'astronomo, dell'anatomopatologo, dello scienziato che isolato nel suo laboratorio si sente perfettamente a suo agio. La solitudine che fa tanta paura ad altri tipi è, invece, ricercata e spesso desiderata dal Cinque che può, in questo modo, utilizzare il suo

tempo nel mettere mentalmente in ordine l'enorme quantità d'informazioni e cognizioni che accumula.

Quest'enorme "testa" continuamente al lavoro, risucchia in qualche modo tutta l'energia vitale e spinge il Cinque a cercare di risparmiare il massimo di se stesso. La ricerca del sapere però può anche spingere, sorprendentemente, un Cinque ad indagare i campi del misterioso, del paranormale e dell'occulto (in maniera simile a quella del Sei), con una credulità ed un'ostinazione che non ci si attenderebbero da un pensatore così rigoroso.

ENNEATIPO SEI PAURA

L'enneatipo Sei teme di deviare dalle norme del gruppo e si difende proiettando le

emozioni inaccettabili sugli altri.

La Paura era, come ho già rilevato nella parte introduttiva, una delle due passioni non ricomprese nella tradizionale lista dei Peccati o Vizi Capitali. Ciò era, probabilmente, dovuto a due diversi motivi. Da un lato, in un'ottica cristiana medioevale, la paura, o timor di Dio, non era considerata un elemento negativo, poiché essa, attraverso il ricordo del giudizio e del castigo eterno, portava l'uomo ad assoggettarsi alla legge ed all'ordine sociale. Dall'altro lato bisogna dire che le dinamiche stesse di questa passione non erano ben comprese.

La varietà dei comportamenti indotti dalla passione della Paura, infatti, è tale che, a prima vista, sembra esserci poco in comune fra molte persone appartenenti a questo tipo. Se, infatti, è piuttosto facile comprendere che sono certamente dominate dalla Paura le persone che anche nel linguaggio comune sono denominate fobiche, quelle, in altre parole, che hanno uno stile di vita

dominato dall'insicurezza o da fobie in parte esplicite, non è altrettanto facile vedere in opera a livello motivazionale la Paura in quelle persone chiamate controfobiche, che agiscono con una forte aggressività di tipo strategico.

L'esempio del comportamento del topo che fugge da un gatto, permette, però, di comprendere come i due atteggiamenti siano, in realtà, risposte diverse ad un'unica esigenza. Il topo normalmente fugge davanti ad un gatto, fino a quando ha lo spazio e le forze per poterlo fare, ma, se si trova in una situazione senza via di fuga, si gira ed aggredisce la fonte stessa della sua paura. Questa reazione non è, ovviamente, dovuta ad una forma di coraggio, ma ad un'istintiva difesa che è messa in azione dalla Paura.

Nel gioco degli scacchi per esprimere bene questo concetto, si usa il seguente detto che con efficacia mette a fuoco il mondo interno di un Pauroso, "la minaccia è molto più forte della sua esecuzione". Con tal espressione s'intende rilevare come l'idea di un rischio che ci sovrasta, può essere molto più insopportabile per la nostra psiche, che il fatto di affrontare concretamente il pericolo stesso. La maggior parte dei Sei pur essendo prevalentemente fobici o controfobici, mostrano nei loro comportamenti tratti di entrambe le reazioni.

Questa tipica alternanza si estende a quasi ogni comportamento possibile ed è spesso descritta col termine ambivalenza.

Esiste, tuttavia, un'ulteriore possibilità d'espressione della Paura che può essere, anch'essa, desunta dal comportamento adottato da molti animali all'interno del loro gruppo. In molte specie esiste, infatti, una speciale forma di riconoscimento della superiorità dell'altro, che avviene mediante una serie d'atti con i quali si riconosce l'autorità dell'esemplare dominante e, contemporaneamente, si definisce il proprio posto nella scala

sociale del gruppo. In questo modo ogni membro del gruppo sa, sulle basi di questo preciso ordinamento, esattamente qual è il suo ruolo.

I paurosi, in genere, sono persone molto cerebrali, nel senso che pensano troppo alle possibili ricadute d'ogni loro singolo atto, e combattono la loro insicurezza richiedendo appoggio e sostegno e mediante una tendenza a prefigurarsi ogni possibile scenario. Per questo tipo è decisivo conoscere qual è il comportamento richiesto dall'autorità e, con la loro tipica ambivalenza, sapere in che modo comportarsi di fronte alle richieste che da essa provengono.

Avremo così tre distinti comportamenti che hanno, però, in comune il fatto d'averne origine tutti dall'esigenza di sopire la paura. A differenza di un Cinque, un Sei non si è separato dai suoi sentimenti e dai desideri, ma non sa se può fidarsi di loro (nel senso che non è mai sicuro delle reazioni che gli altri avranno), o se si può permettere di esprimerli liberamente.

Un tema centrale per questo tipo è quello dell'accusa e, proprio per evitare possibili colpe, i Sei sentono la necessità di conoscere ogni singolo dettaglio di una data situazione.

Il Sei non concede facilmente la propria fiducia ed è molto attento nel cogliere i segnali d'ambiguità o di slealtà.

Spesso mette gli altri (in particolare i propri cari), alla prova perché l'intima ambivalenza lo porta a dubitare anche di se stesso e della sua lealtà. Il Pauroso sente una qualsiasi piccola crepa come un'insidia che potrebbe portare al crollo completo e tende perciò ad essere un lucido pessimista, che preferisce prefigurarsi il peggio per essere pronto a qualsiasi evenienza.

Per tale motivo questo tipo è spesso descritto come l'avvocato del diavolo, facendo riferimento al ruolo assunto nei processi di

beatificazione da un membro del clero, che deve trovare eventuali motivi negativi a carico del futuro possibile santo.

ENNEATIPO SETTE **GOLA**

L'enneatipo Sette fugge alla sofferenza intellettualizzando e sublimando le emozioni.

La passione della Gola è qualcosa di molto più pervadente e sottile di quanto l'uso comune del termine goloso possa suggerire. Data la posizione di questo tipo sull'Enneagramma si può immediatamente comprendere come l'aspetto cognitivo sia quello prevalente e che, quindi, la Gola sia più un gusto per le promesse intellettuali di una situazione, che un semplice gusto per i cibi o la cucina raffinata (anche se, come per le altre passioni, vi sono golosi che sono tali nel senso comune del termine). Questa passione è, quindi, sicuramente un desiderio di riempirsi di cose buone, ma queste "cose" attengono più al campo delle aspettative ideali che non a quello del materiale.

Le parole edonista ed epicureo che spesso sono usate in connessione con questo tipo, riescono a trasmettere solo la tendenza del Sette a ricavare diletto dalle proprie azioni e dalla vita, prescindendo da altri interessi o fini morali, ma non evidenzia che dietro a quest'apparente giocosità, esiste una fortissima componente di paura che viene in qualche modo esorcizzata.

La passione della Gola è, in realtà, quella che per limitare gli effetti della paura, usa così tanti accorgimenti che può essere considerata come la più strategica in assoluto. L'atteggiamento di piacevole condiscendenza e di facile inclinazione ai piaceri, cela, infatti, un più profondo senso di fragilità esistenziale che è mascherato, per così dire, dietro un'allegria risata.

Il Sei controfobico per difendersi, aggredisce la sua stessa paura, il Sette parallelamente, cerca di difendersi giocando a nascondino con la paura. Il primo ricorda sempre il lato negativo di una situazione, il secondo, invece, cerca sempre di ricordare e di rivivere solo l'emozione positiva che aveva provato.

Un poeta medioevale ha espresso questo modo di concepire la vita del Sette con le seguenti parole: Balliamo tutti, da sempre, sull'orlo della morte. Ma, forse, per questo, dovremmo non ballare o rendere meno accattivante la danza che balliamo? Da questa tendenza nasce l'attitudine del Sette ad essere molto curioso, ad inseguire con determinazione e quasi ad ogni costo, tutto quello che sembra promettere un piacere e, correlativamente, una specie d'esistenziale movimento continuo, col quale si passa facilmente da una storia affettiva un'altra, da un'esperienza ad un'altra.

I Sette si definiscono, e lo sono in realtà, come amanti della vita, allegri, spensierati, ottimisti e convinti che c'è sempre una via di soluzione per ogni problema, ma sanno loro per primi che questo strato di vernice dorata copre appena le più profonde sensazioni di smarrimento ed insicurezza esistenziale che sono sempre in agguato.

Come un bambino che messo su una giostra, teme che alla fine della corsa possa trovarsi completamente solo senza sapere cosa fare, un Sette è tutto orientato a trovare altri modi per continuare la durata di quel gioco o per passare ad altri infiniti, possibili, giochi.

Il pericolo più grande per un Sette è quello della noia, poiché l'eccitazione lascia facilmente il posto ad una forma di delusione simile a quella che sperimenta il Quattro. Per tale motivo si può capire perché il Sette sia più interessato al gioco della conquista che ai risultati della stessa.

Il campo dell'attenzione di un Sette è molto vasto ma, tipicamente, superficiale e pertanto il Goloso può interessarsi a qualunque cosa, ma solo con estrema difficoltà diventerà veramente un esperto, contrariamente al Cinque cui è collegato dalla freccia interna.

In compenso sviluppa una fortissima intuizione che lo porta a trovare sempre il modo migliore per affrontare le relazioni interpersonali ed ad essere, talvolta, un affascinante bugiardo. Quest'abitudine ad essere sempre gradevole può facilmente confondersi con l'analogo atteggiamento posto in essere dal Tre verso le persone cui vuole piacere, ma nel Sette c'è una maggiore spontaneità e, soprattutto, una più immediata emozionalità. L'accusa di essere un po' troppo leggero (o peggio) tante volte mossa a questo tipo, trova spesso una conferma più nella visione di se che ha un Sette, che non nella realtà oggettiva dei fatti. La curiosità è l'ulteriore combustibile che spinge la macchina emozionale del Sette, facendogli ritenere che dietro ogni novità ci possa essere l'opportunità di un'esperienza gradevole.

Come dicono in Inghilterra, però, *curiosity killed the cat* e, spesso, alla fine del gioco al posto dello sperato divertimento, il Sette trova soltanto disillusione (anche se, ovviamente, questa durerà pochissimo perché c'è sempre un'altra opportunità da inseguire) o peggio.

ENNEATIPO OTTO **ECCESSO**

L'enneatipo Otto rifiuta la debolezza e la evita difendendosi con il diniego.

Questa passione era considerata dagli scrittori cristiani, secondo la tripartizione classica dell'anima effettuata dai filosofi greci, come un vizio della parte concupiscente, capace di assoggettare il lato spirituale dell'uomo ai valori della sfera rozzamente materiale. In

questo modo essa era concretamente collegata ai rapporti carnali e assumeva il classico nome di Lussuria, dalla parola latina *luxus* (lusso), indicando, come la vicina Gola, un'inclinazione a trovare soddisfazione nelle cose del mondo, perdendo così il senso ultimo dell'esistenza.

Al di fuori della visione religiosa, tuttavia, il senso più profondo di questa passione non sta tanto nella continua ricerca di soddisfazione sessuale (anche se, come per le altre passioni vi sono dei Lussuriosi che sono tali nel senso comune del termine), ma consiste, piuttosto, in una pervadente soggezione delle parti emozionali e cognitive alla forza di ogni tipo di desiderio.

Nel tipo Otto qualunque impulso istintuale è dotato di una carica fortissima che metaforicamente parlando, non sente, e non vuole sentire, nessun tipo di considerazione che possa inibirlo.

Questa connotazione di andare ogni oltre limite e di non assoggettarsi a nessuna regola è, quindi, bene espressa dalla parola *Eccesso*, che in senso più generale della Lussuria, indica una posizione esistenziale in cui ogni esperienza deve essere, per così dire, estremizzata.

Un primo corollario discendente da questo modo di vedere, è quello che considera il mondo come un'arena in cui solo il forte ha la possibilità ed il diritto di soddisfarsi. Per questo l'Otto è il tipo che dà più valore alla forza e al potere e, correlativamente, tiene in poco conto le espressioni sentimentali dolci, che potrebbero indebolire la sua reattività. Per quanto la fondamentale inclinazione al piacere renda questo tipo sicuramente un narcisista, l'Otto non è troppo interessato a vendere un'immagine gradevole di se stesso, preferendo, piuttosto, far trasparire da ogni espressione, la sua ferma determinazione. La tendenza alla

fraudolenza e alla manipolazione che abbiamo visto in essere nel Sette, sono presenti anche nell'Otto, che non riesce, però a differenza del primo, a mascherare molto bene la profondità delle sue reazioni.

Molto a suo agio col proprio corpo e dotato di grand'energia, l'Otto non esita ad utilizzare la sua rabbia sia come strumento di controllo, sia come un mezzo per giudicare istintivamente la capacità reattiva degli altri. Legato alla sua visione "estremista" del mondo, l'Otto è molto diretto nelle espressioni sia verbali sia fisiche, ed è qualcuno che difficilmente passa inosservato.

Spesso la durezza comportamentale e l'aggressività dichiarata sono ricercate consciamente da un Otto, come un'ulteriore forma di dimostrazione della propria invulnerabilità al dolore, senza curarsi dei danni o del male che esse possono provocare agli altri. In genere questo tipo preferisce avere a che fare con un forte avversario, col quale eventualmente avere uno scontro senza esclusione di colpi, piuttosto che confrontarsi con nemici che agiscono alle spalle, evitando lo scontro diretto.

La vicinanza col Nove espressa dalla posizione dell'Otto nell'Enneagramma, ci ricorda che anche in questo tipo è in opera una forma profonda d'inerzia psico-spirituale, che conduce tipicamente un Otto ad essere poco interessato al proprio mondo interiore. In compenso, però, l'Otto ha una visione che coglie immediatamente l'ipocrisia di una situazione, l'incongruenza che ammanta di moralismo quello che troppo spesso non è altro che una forma di prevaricazione del forte sul debole.

Da questo punto di vista l'Otto è il più rivoluzionario di tutti i tipi e come il Quattro, agli antipodi nell'Enneagramma, prende facilmente le parti del più debole contro l'autorità. La differenza

fra i due tipi è che il Quattro agisce in tal modo perché non vuole che esista un inferiore ed un superiore, mentre l'Otto, identificandosi con il debole, si ribella contro l'autorità limitante e repressiva, percepita come illegittima. Paradossalmente, però, un Otto può facilmente comportarsi come un dittatore se diventa lui il detentore del potere.

In ogni caso un Lussurioso è un leader capace e carismatico, che richiede ai membri del proprio gruppo una devozione assoluta, ma sa, in cambio, battersi fino alle estreme conseguenze in loro difesa. Nella sua parte più recondita ogni Otto nasconde, però, dentro di sé il bambino debole che è stato, e teme di poter essere di nuovo maltrattato se perde la sua forza. Ciò genera un'ansia pervadente che è il vero combustibile che alimenta, in profondità, questa passione.

ENNEATIPO NOVE ACCIDIA

L'enneatipo Nove evita i conflitti tramite la narcotizzazione e l'annebbiamento della coscienza.

L'esistenza in italiano della parola Accidia, dal greco Achedia non curarsi, permette di esprimere l'essenza di questa passione molto meglio di quanto si possa fare con l'uso dell'altrettanto adoperato Ozio o Pigrizia. Nel tipo Nove c'è certamente una forma di pigrizia, ma questa più che un non agire assume spesso le vesti di un'inerzia psico esistenziale, un affaccendarsi in mille cose di nessuna importanza, un fare sempre quello che è chiesto dagli altri, un non voler operare distinzioni fra ciò che è essenziale e ciò che ha poca importanza. Gli scrittori cristiani classici conoscevano bene questa passione, da loro spesso denominata come il Demone di Mezzogiorno o dell'Ora Sesta, facendo riferimento all'orario canonico che i monaci dovevano osservare.

Ecco come la descrive con grande acume psicologico Evagrio Pontico, un monaco anacoreta del quarto secolo che è stato il primo a fornire una descrizione accurata delle passioni da lui viste come veri e propri demoni tentatori, nel suo libro *I Diversi Spiriti della Malvagità*. “L’occhio dell’accidioso è continuamente fisso alle finestre, e nella sua mente fantastica su possibili visitatori: la porta cigola e quello salta fuori; sente una voce e spia dalla finestra, e non se n’allontana, finché non è costretto a sedersi, tutto intorpidito. Quando legge, l’accidioso sbadiglia spesso, ed è facilmente vinto dal sonno, si stropiccia gli occhi, si sfrega le mani, e, ritirando gli occhi dal libro, fissa il muro; poi di nuovo rivolgendoli al libro, legge ancora un poco, poi, spiegando le pagine, le gira, conta i fogli, calcola i fascicoli, biasima la scrittura e la decorazione; infine, chinata la testa, vi pone sotto il libro, si addormenta di un sonno leggero, finché la fame non lo risveglia e lo spinge ad occuparsi dei suoi bisogni”. Quali caratteristiche dell’Accidia ricaviamo dal brano di Evagrio? In primo luogo una tendenza a distrarsi facilmente, poi una ricerca di contatto un po’ superficiale con le altre persone, un rifiuto per cose troppo elaborate che sono viste come “artificiose”, un’incapacità a stare fisicamente fermi (ricordiamo che il Nove appartiene, infatti, al centro dell’azione), un torpore esistenziale che trova svago in una forma di curiosità ed infine un facile “accomodamento” alle situazioni teso a non crearsi troppi problemi. Gli aspetti centrali di questa passione sembrano, quindi, essere quelli di cercare di sfuggire a se stessi e di non volere confrontarsi realmente con eventuali problemi.

La strategia attuata a livello inconscio per realizzare questi scopi può includere alternativamente sia il sonno, sia una strutturazione esasperata del proprio tempo, mediante un affaccendarsi in tantissime cose di poca o nessun’importanza. L’accidioso,

pertanto, è tipicamente accomodante e sempre pronto a prendersi il carico di lavoro più pesante (anche se questo gli costa, in ogni modo, non poco in termini di fatica), pur di non dover fermarsi a riflettere sulle cose che fa.

In definitiva siamo davanti ad una posizione psichica che non lascia spazio alle esigenze profonde della persona, che accetta di subordinare se stessa alle esigenze del partner, della famiglia o, più in generale, del gruppo cui appartiene. Da questo punto di vista il Nove può essere facilmente confuso con il Due, che attua un analogo atteggiamento, anche perché ambedue i tipi ritengono di “poterne fare a meno”.

Nel Nove, però, manca l’aspetto del dare per avere ed è presente, invece, una forma di passività psicologica che esprime la negazione inconscia della propria rabbia. Le forme più tipiche con le quali i Nove esprimono la propria rabbia repressa sono, in realtà, la testardaggine e la dimenticanza delle persone e delle situazioni problematiche.

Un altro aspetto tipico è quello di giustificarsi, se il rapporto o la situazione non vanno bene, dicendo: non è colpa mia, io non ho fatto niente.

In tutta la letteratura dell’Enneagramma, il Nove è considerato il tipo che meglio esprime al livello spirituale la reale condizione umana; la passione nella quale la sottile differenza che esiste fra una coscienza che dimentica delle cose del mondo va verso il trascendente, e un ego che dimentico di se stesso si perde nel mondo del materiale, trova la sua espressione più evidente.

L’Accidia è così tecnicamente vista come la passione centrale.

Non c’è in quest’espressione un giudizio di valore (anche se il proverbio popolare afferma che l’ozio è il padre dei vizi), poiché tutte le passioni sono ritenute equivalenti, ma solo l’affermazione

che nell'Accidia è più evidente l'aspetto "caricaturale" che hanno le passioni rispetto alle virtù corrispondenti.

IMMAGINE RIEPILOGATIVA CON LE PASSIONI E LE FISSAZIONI



TANTRA ENNEAGRAMMA



L'enneagramma descrive **nove diversi tipi di personalità e il rapporto tra loro**. Se siamo in grado di riconoscere il tipo a cui apparteniamo, ci sarà **più semplice affrontare meglio i nostri problemi**, oltre che conoscere meglio i nostri **partner, familiari, amici e colleghi**. Ma oltre alla descrizione delle varie caratteristiche umane, **conduce al cambiamento interiore**. È più di un'indagine profonda per la conoscenza di sé: ci dà la possibilità di metterci a **confronto col nostro io inconscio, invitandoci a prenderne coscienza**. L'enneagramma della personalità, più spesso chiamato semplicemente enneagramma, è quindi un modello di lettura degli **"archetipi di personalità"**, che mette in luce le specifiche peculiarità di un carattere e le relative **connessioni con gli altri**.

Tutti possediamo qualche **lato oscuro, che il Tantra chiama Demoni**, che ci condiziona negativamente, che altro non è una strategia di autodifesa legata

sia **all'imprinting di nascitache al contesto familiare e sociale**, che serve per ottenere **apparente risposta di sicurezza e soddisfazioni effimere**. Riconoscere il **segreto di queste pulsioni** è il primo passo verso la libertà interiore e dal liberarsi da schemi costrittivi ,attuando una efficace per **un'armoniosa crescita psicologica e spirituale**. E' un cammino di conoscenza di sè e degli altri, emozionante, che se percorso onestamente e lealmente fino in fondo consentirà di **conoscere la verità su sè stessi**.

L'enneagramma viene usato ormai in molti . Essere a conoscenza del proprio enneatipo serve soprattutto per capire i propri pregi e limiti per poterli **enfaticizzare nel primo caso, e smussare nel secondo**.

Comprendere il proprio enneatipo significa avere a disposizione una mappa per:

- 1) Comprendere i propri punti di forza e Talenti**
- 2) Comprendere i propri punti di debolezza e Demoni**
- 3) Avere una direzione per migliorarsi e non cadere in schemi precostituiti**
- 4) Comprendere i comportamenti degli altri (partner,colleghi, figli, familiari, amici)**
- 5) Conoscere le leve per collaborare maggiormente con gli altri**
- 6) Evitare i comportamenti che creano situazioni ingestibili**

La mia personale esperienza vede come il tantra toglie gli automatismi nevrotici del carattere o meglio ce li fa scoprire, vedere, toccare.

Da qui la scoperta di noi, del nostro bisogno, del nostro motore caratteriale che ci fa entrare in relazione con l'altro.

Cosa sto sentendo in questo momento dentro di me? Qual'è l'emozione? E l'altro dov'è? Io dove sono?

Mi lascio vivere il momento presente così com'è nell'ascolto totale di quello che c'è, cosa si muove in me, cosa si muove nell'altro, in apertura totale all'esperienza.

Portando nella vita questo atteggiamento tutto diventa bellezza, scoperta, arte senza intenzione, senza un fine, senza uno schema .

La conoscenza di me stesso vince la paura, mi vedo e sento, qui e ora.

TANTRA E PSICOTERAPIA



Negli anni settanta, viene fondato negli Stati Uniti e in Europa lo

Human Potential Growth Movement, che opera per lo sviluppo

dell'uomo nuovo, liberato dalle inibizioni e dai condizionamenti,

creativo, integro e consapevole delle proprie potenzialità sociali, ecologiche e planetarie. Da questo movimento deriva la

bioenergetica di Lowen, le pratiche di emotional release, la Gestalt, le tecniche catartiche e regressive. È la fase della riscoperta del proprio essere oltre i condizionamenti socioculturali. Nascono negli anni settanta i grandi centri dove

psicoterapia e spiritualità iniziano a fondersi, da Poona in India ad Esalen in California.

Negli ultimi vent'anni il movimento evolve verso nuove esperienze e

sviluppa un'ulteriore ricerca dei valori profondi, elabora un forte

bisogno di spiritualità.

Attualmente, secondo le statistiche, il 24 per cento della popolazione americana ha sperimentato a diversi livelli la

medicina

olistica, le terapie alternative e percorsi spirituali. La
medicina

e la psicoterapia lentamente si orientano verso antiche vie
di

ricerca interiore, dal buddismo allo sciamanesimo, dal
taoismo allo
yoga, dallo zen al sufismo.

La via psicoterapeutica più interessante viene proprio
dall'utilizzo delle tecniche sessuali esoteriche della filosofia
tantrica.

Il Tantra concepisce l'essere umano come strutturato in
differenti

livelli. Nella persona più primitiva il sesso rappresenta
solo un bisogno di unione fisico-istintuale o "di pancia". Ad
agire

è quello che la psicosomatica definisce il cervello rettile,
orientato alla sopravvivenza e alla riproduzione.

Evolvendosi, l'essere umano unisce alla sessualità anche
l'esperienza affettiva, entra in gioco il cuore e l'attività
del cervello emozionale o sistema limbico.

Nell'uomo sapiens si sviluppa anche l'intesa mentale,
intellettuale

o "di testa", mediato dall'attività del cervello superiore o
neocorteccia.

Il Tantra ritiene che la vera unione tra uomo e donna non si
possa

limitare a questi tre aspetti, ma debba necessariamente
essere

vissuta anche sul piano spirituale, dove i tre livelli si fondono.

L'energia sessuale da piacere fisico si trasforma in estasi e comunione mistica. L'uomo trova nella sua compagna l'essenza della divinità femminile e come tale la venera unendosi a lei con profondo amore e devozione. Il Tantra non ricerca l'orgasmo immediato o di picco, ma uno stato di profonda estasi unitiva, in cui potersi abbandonare per lungo tempo. Gli amanti riscoprono le loro anime e realizzano la "Unio Mistica".

Ho citato la psicoterapia con riferimento alla bioenergetica perché nella mia esperienza ho sentito come le meditazioni attive, nate da lì, portano ad uno sconvolgimento di schemi corporei e rilasciano emozioni bloccate.

Nel movimento inizio a sentire il mio corpo, che parla, che è pieno, che è vuoto esce da lui quello che c'è. Mi svuoto di tristezza o mi riempio di amore, vivo la paura o sento dolcezza.

L'esperienza unisce queste ritualità tantriche alla scoperta delle ferite che spesso risalgono all'età infantile creando spazio per poterle affrontare.

TANTRA E GESTALT



La **terapia della Gestalt** (dove *Gestalt* in **tedesco** significa *forma*) è una scuola di **psicoterapia** e **counseling**, parzialmente ispirata ad alcune analogie funzionali della *psicologia della forma* o *psicologia della Gestalt*, che nacque agli inizi del **XX secolo** in **Germania**.

Il termine *Gestalt* è effettivamente tradotto in modo incompleto con *forma*, non consentendo di apprezzarne completamente il significato. In tedesco si parla ad esempio della "gestalt di una vallata", per sottolineare la configurazione di diversi elementi nel costituire un tutto armonico, che ha significato. La Gestalt, dunque, può essere considerata l'attitudine dello psichismo a legare tra loro dinamicamente gli elementi, costituendo un tutto significativo.

Si considera a pieno titolo una forma di **psicoterapia umanistico-esistenziale**, in cui l'attenzione è posta sulla dinamica inarrestabile di creazione di configurazioni figura-sfondo, che rappresentano continui cicli di contatto tra l'**organismo** e l'ambiente che lo circonda.

Viene ufficializzata da **Fritz Perls** e sua moglie Laura, negli anni quaranta a **New York**, come terapia che raccoglie e organizza le idee tradizionali della classica psicoterapia **freudiana**, **junghiana** e **reichiana**, nonché i principi della teoria del campo di **Lewin** e i contributi filosofici dell'**esistenzialismo**, della **fenomenologia**, e della **Psicologia della Gestalt** da cui prende il nome.

l'associazione tra le due avviene nell'istante, cioè nel sentire del momento presente cosa scorre in noi e accogliere totalmente quello che c'è.

TANTRA E YOGA



Il Tantra ha un'attitudine di amorevolezza verso una persona, non c'è bisogno di pianificare, non c'è bisogno di ripetere la parte mentalmente. Non c'è bisogno di fare niente in particolare: solo sii amoroso e disponibile. Continuate a giocare con la vostra energia reciproca e quando fate l'amore, non è necessario che sia grandioso, altrimenti fingeresti e anche l'altro fingerebbe. Tutte e due pretendete di essere dei grandi amatori... E rimanete tutti e due insoddisfatti! Non è necessario fingere. E' una preghiera molto silenziosa. Fare l'amore è una meditazione. E' sacro, è il più sacro delle sacralità. Quindi quando fai l'amore con un uomo, vai piano... con piacere, assaporane il gusto. Con molta calma: non c'è fretta, c'è tempo abbastanza." Osho: The Open Secret, ch. 4

Nulla viene fatto per far sorgere l'energia sessuale: si deve seguire solo il suo flusso naturale, senza forzature. La sensazione che si ha di solito è quella di una completa fusione di corpi, come se i due partner trascendessero le loro limitazioni fisiche e psichiche per raggiungere uno stato di gioiosa e profonda intesa. Si tratta di uno scambio d'energia passivo e ricettivo piuttosto che attivo, d'attesa o di tensione verso il raggiungimento dell'orgasmo.

Il Tantra yoga ci mostra l'unità tra il fisico e lo spirituale, conducendo a una felicità vista come un abbandono completo l'uno all'altra in uno stato contemplativo armonico che mette in diretto contatto con un'energia superiore che tutto sottende: l'AMORE. Il Tantra non parla di un'abilità da perfezionare continuamente praticando certe tecniche o posizioni, come purtroppo crede la maggioranza di coloro che si avvicinano a questa dottrina orientale.

Nel Tantra yoga le tecniche di massaggio, di respirazione, le posizioni sono solo un aiuto, uno strumento che aiuta a ripulire il pensiero dalle false programmazioni e a lasciare che tutto "avvenga" senza sforzo; insegnano a praticare il totale abbandono al momento che si sta vivendo con il partner, a fluire con esso, accettando tutto quello che succede, godendo di ogni istante e di ogni cosa. Praticando il tantra love, è possibile così raggiungere la coscienza della propria sessualità e ricavarne una fonte di gioia e di godimento, perfezionare l'integrazione tra l'energia maschile e

quella femminile, affinché sia veramente possibile "incontrare l'altro", e vivere la sessualità come unione con il tutto.

Per la mia esperienza è inevitabile l'incontro dei due.

Lo yoga porta consapevolezza e libertà corporea.

Porta respirazione e ascolto dell'energia.

Nella ritualità tantrica serve tutto questo.

Affinche i due diventino uno nella pienezza del sentire.

ESPERIENZE SUL CAMPO

Frequentando il SAT scuola di Enneagramma internazionale di Claudio Naranjo ho potuto vedere come vivono la sessualità i vari enneatipi e vista la consapevolezza dei partecipanti ho chiesto loro come la vivevano e qui riporterò le citazioni private:

Nicola M. ENNEATIPO 1 sessuale

Nicola è un dentista e nel lavoro esprime tutta la perfezione e precisione dettata dal carattere.

Ha un corpo rigido e fisso, si muove a scatti e le gambe sono spesso chiuse in posizione in piedi o allineate perfettamente.

La sua professione richiede un ruolo di quel tipo per tante ore al giorno e spesso lo stress lo porta a crisi d'ira verso le assistenti o verso il padre spesso presente ciò non toglie che egli trovi un'ampia via di fuga sulla sessualità.

Racconta che con la moglie detta bene i tempi, conduce lui l'approccio al sesso, allunga il piacere, ascolta quando si sente perfettamente a suo agio e quando no, comunica, sente l'intensità dell'incontro, scende in profondità nell'altro e in sé stesso.

E' molto innamorato di lei e questo lo fa sentire Doppio, cioè se nella vita esprime poco l'affetto con lei diventa un'altro Nicola, ha come uno sdoppiamento di personalità, si libera della rigidità di sempre e si concede anche occasioni di scambi di coppia presso i club privè dove mette in moto tutta la sua seduzione e fluidità e si permette di essere se stesso.

E' frequente negli 1 questo sdoppiamento dove la maschera viene cambiata a seconda della situazione diventando risonante con essa e perdendo il ruolo.

l'1 Nicola comunque, si sente a proprio agio in ogni situazione sessuale sentendosi super partes e godendo del momento.

Francesca R. ENNEATIPO 2 conservativo

Francesca è una grande psicoterapeuta di Napoli che lavora presso le carceri della campania. Si è riconosciuta subito nel suo enneatipo perché la sua esposizione caratteriale era evidente al SAT. Ha una forma di seduzione da bambina molto energica,

giocosa, saltella da maschio a maschio, alla ricerca di un feedback da ciascuno legati alla seduzione, al piacere al riconoscimento.

Ha un gioco di sguardi e smorfie nel viso che ti portano via, ti fanno uscire dalla meditazione, ti conquistano per simpatia e bellezza.

Tuttavia entrandoci in relazione si nota come faccia fatica a scendere in profondità nelle emozioni, a riconoscere i propri errori e maschere, a sentire qual'è il bisogno che la muove nella conquista costante di tutto il mondo maschile.

Mette in gioco questa dinamica anche nel sesso dove diventa tutto lei, cioè invade completamente l'altro facendosi carico del piacere suo e di entrambi, avvolgendo completamente il partner entrando in confluenza e perdendo quindi la relazione e il contatto erotico.

Non si accorge comunque di ciò tanto è convinta che lei sta gestendo il tutto, che il partner è ai suoi piedi, e che ogni difficoltà è alla sua portata e la può gestire da sola.

Nei momenti di difficoltà col partner spesso si ritrova a mettersi d'impegno nella sessualità ad agire per il bisogno di non perdere l'altro, la relazione, la coppia per lei vitale nella sua idea pazza per la propria conservazione.

Gli enneatipi 2 spesso sono egocentrici seduttivi e sensuali tanto da far perdere la testa ad ogni preda ma spesso questa falsa abbondanza porta a visualizzare relazioni madre-figlio, docente-allievo, infermiera-paziente, ecc. tanto da perdere la relazione orizzontale e fanno fatica ascendere al livello degli altri per il loro orgoglio smisurato rimanendo nella relazione verticale che nella coppia e nel sesso non porta assolutamente benefici.

Elena D. ENNEATIPO 3 sessuale

Elena è una truccatrice di Bologna, professionista molto esperta e richiesta, ha una spiccata vena artistica e una profonda visione del trucco come psicodramma e come riconoscimento di sé attraverso il carattere e le dinamiche personali.

Rimane spesso in disparte mantenendo comunque il suo fascino seduttivo quasi come se gli fosse stato dato in dono, quasi come se non ci fosse di agire niente per sedurre, come se avesse dentro quello sguardo che ti tocca in profondità, ti ammalia, ti prende, ti rapisce.

Racconta comunque di una sessualità sofferta, dove non si ritrova, dove spesso si mette da parte per il piacere dell'altro, spesso entra nel ruolo di geisha e si fa oggetto di piacere per l'altro.

Sa come godere del suo corpo ma la cosa è in seconda istanza al volere del partner rinnegando a volte anche i propri bisogni il proprio sentire con la fatica di dire no, di prendere le redini, di uscire da quella malinconia latente, con la paura di essere abbandonata o di non sentirsi abbastanza brava per il partner.

Molta è la differenza con gli altri 3 dove il sociale ha un fine prettamente legato al valore materiale del personaggio da sedurre, il conservativo punta invece all'efficienza e all'energia del fare, il sessuale invece assomiglia spesso ai 4 cioè è più pacato, mite, sofferente spesso e melanconico.

Caterina P. ENNEATIPO 4 sociale

Caterina è una psicoterapeuta famosa, vive ad Ariano Irpino, ha scritto un libro sulle dipendenze e frequenta i corsi di Naranjo da tanti anni.

Caterina ha un carattere deciso e simpatico, spesso tiene banco in gruppo ponendosi al centro dell'attenzione e confidandomi che se non lo è, si sente svalutata e inutile.

Vive spesso un senso di angoscia, come del resto gli altri 4, di paura, di rabbia e odio. Sicuramente viene sfiorata dall'invidia anche se celata bene dal suo senso di giocosità e allegria. Si sente spesso speciale nelle sfortune della vita e nella sofferenza tanto da desiderare una morte improvvisa e prematura per sentirsi amata e riconosciuta da parenti ed amici.

Nel sesso ha delle perversioni legate alla gelosia, cerca nel diario del marito foto di ex fidanzate o di pose con donne e quel desiderio di altre donne la accende e la eccita. Tuttavia tiene ben nascoste queste dinamiche al partner per vergogna ed ha paura di affrontare tematiche di questo tipo.

Pur riconoscendo la sua natura piena di fuoco erotico, riconosce la vergogna nel mostrare il suo corpo, nel sentirsi vista per com'è e si accontenta di una sessualità standard senza picchi né rischi. Vive la cosa con un senso di mancanza e spesso ricorre a ricordi a lei cari del passato per convincersi che la scelta fatta sia giusta.

A differenza degli altri 4 la tendenza è quella di tristezza e disagio, piuttosto che la rabbia e l'esplosione del 4 sessuale o la tenacia del 4 conservativo.

Giuseppina G. ENNEATIPO 5 sessuale

Giuseppina è una persona mite e riservata e come tale parla poco di sé.

Pur avendo confidenza con lei, noto subito come va in difficoltà quando si parla apertamente di una tematica così profonda e intima come la sessualità.

Racconta che ha veramente pochi interlocutori e sono fidati e vicini tanto da non rischiare che nulla di sé venga divulgato.

Sull'argomento sesso è sfuggente tuttavia mi confida che con il proprio partner, da tanti anni ormai, ama aprirsi e sa godere del suo corpo con tempi lunghi e respirati, con una intimità implicita e di cose non dette ma vissute intensamente.

Anche lei come i 3, tende ad un approccio che accontenti l'altro e che non disturbi troppo. Ama posti isolati silenziosi e sicuri per vivere la propria intimità. Cerca di essere il meno appariscente e invadente possibile, rimane in disparte nei gruppi sociali e quando c'è da mettersi in mostra entra in un blocco fisico e mentale profondo da annientare completamente il proprio sentire e aver voglia di sotterrarsi.

A differenza degli altri 5 vive un po di più l'affettività, se la permette sempre senza disturbare troppo.

Sergio D. ENNEATIPO 6 sessuale

Sergio è un commercialista del nord italia, molto silenzioso ma con lo sguardo sempre attento e vigile. Ha un viso tagliente e la forma degli occhi da lince sempre pronto a scatenare l'attacco. Si l'attacco perché vive costantemente uno stato di pericolo, allerta, di guerra possibile, di difesa sempre alta e prontezza nei riflessi.

La sua modalità sessuale è impulsiva, rabbiosa e potente. O tutto o niente vive in maniera intensa quei momenti di intimità facendo fatica a toccarsi il cuore, a lasciare entrare l'altro, a dire cose affettuose all'altro a partecipare al sentire.

Racconta della sua eccitazione mentale, dove si nutre di godimento dell'altro in una comunicazione logica e legata al razionale che non ha nulla di intimo ma che lo stimola fortemente alla ricerca di sé e dell'altro.

Spesso ha bisogno di un secondo fine per entrare in relazione, di una motivazione personale secondaria che lo riporti in una logica di incontro dell'altro reale e cognitivo.

Molto diverso dagli altri 6 il sessuale altresì detto controfobico vive in maniera impulsiva ed energetica entrando spesso in relazione con un po' di disvalore di sé e di minaccia costante rimanendo sotto il partner o mettendolo sotto per paura di vivere la svalutazione.

Gianmarco M. ENNEATIPO 7 conservativo

Anche Gianmarco, grande amico, è uno psicoterapeuta toscano molto conosciuto, molto simpatico, gioviale, carino e socievole.

Racconta di sé con apertura e coraggio, vive nel presente con il suo furgone multiuso sempre pronto all'avventura che gli si presenta, da buon 7 e da stimolo esterno legato al divertimento e alla seduzione.

E' single ma con una ferita aperta di tradimento vissuta con una cantante francese, vive la sessualità in anidra intensa ma con durata breve e a volte con esplosioni erotiche non legate all'atto ma bensì all'eccitamento della suggestione nel guardare l'altro, nel farsi guardare, nell'attenzione dei piccoli gesti di seduzione dove si nutre di erotismo ed eccitazione che già bastano a se stesso per vivere appieno una sessualità completa.

E' molto legato alla convinzione che " se mi amerai come dico io sarà perfetto altrimenti puoi andartene che non ti voglio".

Ovviamente ha una grande paura di soffrire e il suo tram tram è proprio una fuga da sé per non sentire la solitudine, l'abbandono la paura di morire.

Il bisogno di seduzione è forte per confermarsi e per sentirsi visto e ama sedurre varie partner ma senza mai andare in profondità, così da sentirsi al sicuro ma senza scoprirsi tanto.

A differenza degli altri 7 lui assomiglia di più all'8 nell'assertività di ciò che vuole, nella consapevolezza del suo maschile e nella capacità di chiudere con chi lo fa soffrire mentre il 7 sessuale è molto più emotivo e il sociale invece sacrifica il piacere per la vergogna di mostrarlo.

Leopoldo M. ENNEATIPO 8 sociale

Leopoldo è un uomo di grande cuore, o almeno così vuol farsi vedere a livello sociale, la sua casa è aperta a tutti e c'è sempre qualcosa da mangiare per chiunque voglia stare un po' con lui. Il prezzo da pagare è riconoscere che lui è il capo, l'autorità.

La personalità importante, spesso invadente di Leopoldo porta ad amarlo od odiarlo senza mezze vie. Dice di aver amato tutte le donne che gli sono passate per casa o vicino, molto legato a una sessualità spicciola e animalesca. Mette i sentimenti in lontanissimo piano mentre quello che gli interessa è la dominazione e il potere messo in risalto nell'atto.

Non teme nessuno, non ha autorità, non fa sconti e si vendica facilmente se viene ferito anche se tuttavia tende a voler passare da innocente e pulito anche dove sa di avere sbagliato.

Anche nel sesso ha bisogno di abbondanza, di esagerare con lussuria quantità e qualità, di vedere la vastità di opportunità e di

agire senza sensi di colpa la propria natura verace e tumultuosa come pochi altri.

Giancarlo B. ENNEATIPO 9 conservativo

Giancarlo è un caro amico, buono pacifico e gioviale come pochi. Lavora come impiegato ed ha una personalità mite e scostante. Sta bene se non viene visto o preso in considerazione dal gruppo anche se la sua stazza di quasi 120 chili spesso non lo permette.

Racconta di una sessualità fustigata dai genitori quando era bambino, dove si vergognò di aver palpato il seno alla cuginetta, quindi un senso di colpa legato al piacere. Poi in età adulta il tutto migliora con la propria e unica parner che lo mette a dura prova con un tradimento.

Qua esce fuori il carattere del 9 cioè la non reazione a questo, ma nel sentirsi trasparente e tanto triste nel vivere quotidiano senza un sentire di nessun tipo. Ripiega andando a prostitute, facendosi fare cose che non si era mai permesso, sentendo odio e rancore verso di loro che rappresentano il genere femminile che tanto lo ha fatto soffrire, quindi si fa leccare i piedi, le pesta, le lega, le abusa in qualche modo.

Il tutto in brevissimo tempo perde la verve iniziale e si ritrova nella sofferenza di una vita dove non è in contatto con sé, è sempre proiettato all'esterno e perde la sua vita e il suo tempo nel limbo di attività improprie.

I 9 si assomigliano abbastanza nelle dinamiche di relazione, sono completamente dipendenti dall'altro e vivono solo per l'altro annullandosi.

CAMMINO TRA FRUITORE E COUNSELLOR NELLA RELAZONE

Nel mio percorso ho sentito come il mio corpo, il mio sentire, la mia mente, hanno faticato a trovare razionalità e logica;

hanno avuto paura di lasciare i vecchi schemi; hanno sfidato il terapeuta e pensato male.

"Questa non è la mia strada", "mi faccio più male che bene", "che senso ha tutto ciò".

Hanno sentito dolore e tristezza profonda quando si trattavano le ferite, sfiducia nei compagni, voglia di scappare dalle situazioni che richiedevano uno sforzo energetico intenso per liberare le emozioni.

Poi lentamente il mio sistema di difesa ha capito che pur restando in quel fastidio qualcosa dentro di me cambiava, i disagi legati alle mie paure erano sempre meno; Ho compreso come "il permettersi di stare a sentire veramente tutto quello che passa dentro il mio cuore nel momento presente, ascoltando i pensieri e vivendolo pienamente, guarivo dalle mie convinzioni.

E' stato bello in quei momenti in cui realizzavo che stavo meglio, che sentivo la gioia sgorgare dentro me, che vedevo gli altri più vicini, più simili a me, più empatici coi miei problemi.

Poi è subentrata dentro la voglia di approfondire la dialettica della gestalt, di andare in fondo, di iniziare a portare nelle relazioni e nel lavoro da naturopata questo approccio di grande fascino.

Voglio citare un'articolo che parla dei tempi delle difficoltà riscontrate in terapia per rendere onore al mio percorso e ricordarmi che non è stato perso neanche un'istante vissuto, che

ho integrato tutto quello che mi serviva e che ci sarà ancora tanto lavoro da fare:

RIFLESSIONI TERAPEUTICHE TRATTE DA UN'ARTICOLO DI BAUMANN

La capacità di stare in contatto con l'ambiente, come ampiamente trattato in letteratura, è lo strumento fondamentale nella pratica terapeutica della Gestalt. "Il contatto è proprio il senso dell'interfunzionamento unitario in atto tra voi e il vostro ambiente; il processo del porsi in contatto comporta la formazione e il successivo acuirsi del contrasto figura-sfondo ... Per voi, quindi, in quanto essere vivente, il contatto è la realtà ultima." (P.H.G. 1971, p. 91). E più avanti: "Quando il sé può manifestare un contatto e andare avanti in una situazione di emergenza, la terapia è terminata." (P.H.G. 1971, p. 478).

Al terapeuta quindi, per essere efficace, è richiesta la capacità di stabilire il contatto con il paziente e mantenerlo, sostenerlo nel riconoscere come lui ha interrotto la sua intenzionalità di contatto e nel ristabilirla per ritrovare la capacità di cogliere nell'ambiente ciò di cui ha bisogno, entrarci in contatto e assimilarlo. Al terapeuta non è richiesto di conoscere tutti gli aspetti del contenuto a cui è interessato il paziente, né tanto meno averne esperienza diretta.

Non tutte le sedute sono caratterizzate da questo processo, il ciclo di contatto, così chiaro e completo, ma quando avviene paziente e terapeuta lo sperimentano come un magico "*quid*" che produce la trasformazione. Robert Resnick con una vivace metafora definisce questa esperienza: "*fresh fish*", "pesce fresco" (Resnick, 2015). L'odore è la prima cosa che si apprezza del pesce fresco e, viceversa, ci disgusta quando non lo è. Il solo

pensiero evocato da queste due parole fa arricciare il naso e, con immediatezza, riporta alla consapevolezza dei sensi: la terapia funziona quando si arriccia il naso, quando si vive un'esperienza sensorialmente vivida.

I due poli della sessualità

La sessualità presenta due poli opposti ed estremi. Uno porta con sé la sensualità, il piacere, il calore affettivo, la gioia, il gioco, l'apprezzamento reciproco e può elevarsi ben oltre, fino all'amore e alla trascendenza.

Attraverso il sesso siamo in grado di generare la forma di vita più evoluta che abita il pianeta: l'essere umano. In questa creazione attraverso la sessualità, chi ha una fede diventa il tramite di Dio, gli atei e gli agnostici diventano i tramiti di un Mistero. La nostra stessa vita è arrivata su questa terra attraverso i nostri genitori che hanno scelto, con l'amore e la consapevolezza di cui disponevano, di essere i nostri tramiti. E ciascuno di noi può essere il tramite del perpetuarsi della vita, il "grande Mistero" che non possiamo conoscere attraverso la ragione. Per questo la sessualità è vicina alla trascendenza.

Le scuole tantriche in India intorno al XIII secolo AC (Watts, 1980) e secondo altri A.A. già in tempi più remoti, hanno onorato la sessualità come via di conoscenza di quel Mistero e del Principio Assoluto che anima l'Universo: "Il Tantra non è a favore del sesso: è a favore della trascendenza" (Osho Rajneesh, 2003, p. 48). Questa visione della sessualità è appartenuta alla Cina, al Tibet, al

Giappone, agli indiani di America ed è presente anche oggi; scrive Bauman: “L’amore è simile alla trascendenza; non è che un altro nome per definire l’impulso creativo...” (Bauman, 2003, p.11).

L’altro polo della sessualità è molto lontano dal primo. È intriso di vergogna, di peccaminosità, di dolore, di rabbia, di paura e di violenza, qualche volta di orrore raccapricciante, al punto da rendere difficile comprendere che questi due poli siano gli estremi di una stessa realtà. All’origine di questi vissuti si trova la condanna rivolta al sesso, nel corso della storia, da molte culture e molte religioni che vi hanno costruito intorno regole morali e codici di comportamento allontanando gli uomini da questa parte di se stessi (Foucault, 1976).

Poiché la sessualità esprime un’intenzionalità di contatto sostenuta da bisogni sia fisiologici sia relazionali, se interrotta non si estingue e l’organismo tenderà a cercare la soddisfazione di quei bisogni in comportamenti diversi e lontani dalla sessualità, in comportamenti “perversi” nella accezione etimologica: “lontani dalla direzione originaria”, in “parafilie” in termini diagnostici (Signorelli, 2014).

Chi non è consapevole dei propri bisogni rischia di cadere in una ricerca ossessiva di esperienze sostitutive all’inseguimento di un piacere che sarà sempre insoddisfatto, perché queste esperienze non sono atte a soddisfare il bisogno originario. Dalla sua prospettiva sociologica Bauman dipinge un quadro dei disagi in cui è immersa l’umanità contemporanea e ne attribuisce l’origine alla scissione dell’erotismo dalla sessualità e dall’amore che, prosciolti da regole morali e sociali, sembrano vivere di vita propria, ma a scapito

della soddisfazione affettiva, emotiva e relazionale (Bauman 2013, p. 78).

Le difficoltà del contatto in terapia quando i contenuti sono sessuali

Fra questi due poli così lontani si estende un mare con mille increspature diverse, le espressioni soggettive della fenomenologia della sessualità: cosa sente, cosa pensa, come si rappresenta, come si comporta, cioè cosa fa una persona nella esperienza sessuale. E poiché la sessualità è parte dell'organismo, la sua fenomenologia non si limita all'atto sessuale, è sempre parte della vita.

Se come affermato all'inizio, il contatto è alla base della pratica della Gestalt, come realizzarlo quando il paziente porta nel campo vissuti sessuali?

Se si tengono presenti la funzione di contatto e l'attenzione al processo, si potrebbe immaginare che non esista una specificità nella terapia della sessualità e che l'insegnamento della Gestalt su come fare terapia sia sempre uguale per affrontare questo o qualunque altro contenuto. Il compito del terapeuta resta quello stabilire una relazione autentica con il paziente: essere presente al confine di contatto, consapevole delle sensazioni che percepisce dall'interno della pelle; delle emozioni; di tutto ciò che, presente nel campo e fuori della sua pelle, percepisce attraverso i suoi sensi; di ciò che non è presente materialmente nel campo, bensì lo è nella sua attività mentale, nel pensiero, nell'immaginazione, nel ricordo del passato o nell'anticipazione del futuro.

Questo compito di per sé non semplice, è reso più difficile quando il paziente porta nella seduta i vissuti sessuali. Al terapeuta può capitare di ascoltare la narrazione di comportamenti lontani dalla sua esperienza e a condividere emozioni intense che non ha necessariamente sperimentato, oscillanti fra quei poli estremi della realtà sessuale.

La prassi terapeutica

Il modello della Gestalt offre molte riflessioni possibili su come lavorare in terapia sui vissuti sessuali, le due seguenti sono fra quelle di grande sostegno nella seduta:

- *la prospettiva fenomenologica;*
- *la consapevolezza del processo.*

La prospettiva fenomenologica

Per stare in contatto con il paziente in difficoltà con i vissuti sessuali, è fondamentale che il terapeuta abbia esplorato su di sé cosa significa per lui/lei essere un “animale sessuato” e come si presenta agli altri con questa consapevolezza. È importante l'accettazione di essere incarnato in un corpo sessuato non solo quando agisce la sessualità, ma in ogni istante della sua vita. Nella visione olistica dell'essere umano la sessualità permea l'organismo piuttosto che essere una sua parte. Sentirsi a proprio agio in questo campo riguarda quindi la fisicità prima ancora che la sessualità. La riflessione da proporre ad ogni futuro

terapista è: *“Com’è per te mostrarti < Animale sessuato>?”*. Altrettanto importante è la domanda speculare: *“Com’è per te entrare in contatto con una persona che si mostra sessuata?”*¹.

Nella pratica dell’insegnamento questo tema viene sviluppato attraverso molteplici esercizi che prendono l’avvio da prospettive diverse in modo da evidenziarne i risvolti cognitivi, relazionali e affettivi, pur sapendo che sono sempre tutti compresenti.

Il primo passo è un esercizio strutturato attraverso l’approccio verbale e relazionale da sperimentare in coppie terapeuta-paziente. Alle due domande fondamentali se ne aggiungono altre che esplorano come la persona sperimenti la sensualità e la sessualità in singole parti del corpo, ad esempio *“Com’è per te toccare il corpo dell’altro/a?. Com’è per te essere toccato/a?”*. Questo tipo di esplorazione si può ampliare fino a riguardare tutte le parti del corpo. La condivisione della propria esperienza con il compagno ruota intorno alla prima domanda: *“Com’è per te mostrarti < Animale sessuato>?”*. Così come l’ascolto del partner si riallaccia alla seconda: *“Com’è per te entrare in contatto con una persona che si mostra sessuata?”*¹. Successivamente si passa a esercizi corporei con particolare attenzione alla consapevolezza del respiro. L’esercizio deve sempre comprendere la verbalizzazione delle sensazioni, delle emozioni e la loro condivisione con i compagni di lavoro. Il terzo approccio è quello della meditazione condotta attraverso tecniche derivate dal tantrismo. La specificità di questa tradizione era quella, comune a poche altre, di usare forme di energia di espansione e quindi piacevoli, per guidare la consapevolezza alla scoperta della propria fonte, dell’origine di se stessi.

La maggior parte delle scuole di meditazione ha invece scelto tecniche di deprivazione sensoriale fra le quali, come esempi, si può citare il silenzio e il digiuno.

Tutti questi esercizi sono semplici e tuttavia non risultano mai scontati. Ciò che dà loro senso è il contatto: secondo l'antico insegnamento zen non è importante ciò che si osserva, ma come si osserva. A riguardo sono da ricordare P.H.G. che - a proposito dei loro esercizi di orientamento della consapevolezza, apparentemente semplici e innocenti - scrivono: "Questo lavoro, ..., è ideato con lo scopo preciso di piantarvi delle grane..." (P.H.G.1971, p. 63). Lo scopo in questo contesto è quello di acquisire una sorta di semplicità e franchezza con la fenomenologia della sessualità, la propria e quella l'altro, compresa l'attenzione a come entrambi potrebbero nascondere il proprio essere animali sessuali.

Come terapeuti saremo più disponibili ad accogliere gli aspetti dolorosi e patologici della sessualità, ma anche quelli gioiosi, con tutte le sensazioni, gli stati emotivi e le infinite tonalità che il piacere offre: il gioco, il calore affettivo, l'apprezzamento di sé e dell'altro. Questi aspetti positivi devono essere accolti nella relazione terapeutica poiché fanno parte del lato sano della sessualità e se il terapeuta li taglia fuori, forse anche il paziente li taglierà fuori.

La consapevolezza del processo

Il terapeuta e il paziente nel processo della seduta, collaborano per permettere l'emergere della figura dallo sfondo; la figura che acquisisce via via più chiarezza, luminosità e forza diventa una gestalt forte,

mentre lo sfondo si svuota e perde di interesse (P.H.G. 1971, p.74). “La guarigione di un paziente avviene attraverso la formazione di una gestalt forte... il conseguimento di una gestalt forte è esso stesso la cura...” (P.H.G. 1971, p. 250). Ciò che diversifica terapeuta e paziente è la reciproca “inversione” della figura e dello sfondo: il *processo del qui ed ora della seduta* è nella figura del terapeuta, mentre è nello sfondo del paziente; il *contenuto portato* è nella figura del paziente, mentre è nello sfondo del terapeuta (Robine, 1982).

I vissuti del paziente, per quanto coinvolgenti possano essere, per il terapeuta non sono la figura che invece è costituita dal processo in atto nel “qui ed ora”, quello che sta accadendo fra lui e il paziente nella seduta. È lo stesso processo che, inconsapevolmente, il paziente agisce nella sua vita reale. Malgrado il contesto dei racconti possa essere intriso di accadimenti sessuali, molto spesso l'interruzione di contatto da parte del paziente serve ad evitare un contatto doloroso di altra natura, nel presente della sua vita così come forse è già accaduto nella sua storia. Un esempio è la masturbazione di cui scrivono P.H.G. (1971, p.196): “La masturbazione, inoltre, è spesso un tentativo di sfogarsi non affatto sessuale; ad esempio, la solitudine non-sessuale, la depressione, la noia...”

Nel passo della seduta riportata di seguito appare evidente l'uso delle riflessioni descritte su come lavorare con il paziente. A riguardo è utile ricordare che per fare diagnosi di disfunzione, disturbo sessuale o parafilia, secondo il DSM 5, dopo aver escluso altre cause (organiche, uso di droghe o di farmaci, ecc.), il sintomo deve essere presente da almeno sei mesi con

una frequenza del 75% -100% (Proietti, 2015). Nel modello gestaltico, anche nei casi con diagnosi conclamata, le difficoltà sessuali vanno inquadrare come un fenomeno del campo dove trovano le loro radici nella relazione sia che solo il paziente dichiari il disagio sia che lo dichiari anche il partner (Cerrini, 2014; Signorelli, 2014). La cura, ancora una volta, si svilupperà nella relazione terapeutica dove il paziente potrà portare a compimento la sua intenzionalità di contatto interrotta.

CONCLUSIONI

Sono arrivato alla scuola di counselling di Ornella Marini dopo vari approcci al tantra sempre con lei.

Mi sono sentito accolto e visto già da subito seppur molto irrequieto e scostante nei primi incontri.

Ricordo il mio fare scattante e fuggitivo da ogni sguardo, da ogni contatto, da ogni scoperta di cosa scorreva in me.

Nelle meditazioni dinamiche o balli mi trovavo a ridere in faccia a tutti cercando un consenso, un giudizio, un'approvazione.

Non mi vedevo. O meglio, c'ero solo io.

C'ero solo io nella relazione con l'altro e la mia seduzione, che poi diventava prestazione fine a se stessa.

Avevo voglia di giocare all'erotismo senza permettermelo, senza sentirlo, senza godermelo, era un atto impulsivo e rabbioso che durava poco e mi lasciava l'amaro in bocca.

Tradivo e abbandonavo costantemente ogni partner che mi si presentava nel percorso fregandomene dei loro sentimenti.

Controllavo costantemente cosa stessi facendo nel momento perdendomi il contatto corporeo, il calore.

Poi le corazze iniziarono a sciogliersi con calma.

Ricordo di costellazioni molto importanti, legate al mio passato da adolescente, scontri col maschile nei gruppi, difficoltà nel rimaner fermo nel mio dolore.

Poi piano piano entrando nella modalità comunicativa gestaltica del sentire, del presente, dell'ascolto dell'altro, iniziai a crescere.

Maturare proprio, sentivo il passaggio tra me ragazzo e adulto.

Con l'approfondimento dell'enneagramma iniziai a vedere le mie idee pazze che mi muovevano nel mondo, a sentire il mio motore caratteriale, vedere le dinamiche infantili che risuonavano nelle relazioni, scoprire come il vero Filippo era celato dietro a tanto fumo nevrotico.

Il sesso approcciato con aggressività o evitato completamente.

Il sesso come ricerca di contatto affettivo.

La gelosia e il tradimento che mi nutrivano energeticamente nella violenza dell'atto senza lasciarmi nulla di ciò che cercavo.

La pratica della meditazione nel quotidiano che mi fa stare in ascolto e comprensione.

Queste le mie scoperte.

Per concludere si può osservare come il carattere condizioni le relazioni affettive e la sessualità, come per ognuno ci sia un risvolto psicologico passato che prende il sopravvento sul presente, come è importante il sapersi vedere e aprire a un proprio sentire in relazione anche al nostro centro istintuale.

Mi ritengo fortunato ad aver approcciato due tematiche così belle come il tantra e la gestalt dove si scende in profondità e si lavora sul sentire nel qui ed ora legato alla fenomenologia esistenziale. Aumentando la consapevolezza di sé e rimanendo in connessione con la meditazione e la ritualità tantrica ho ritrovato l'essenza di ciò che sono e la dinamica di ciò che sto vivendo è più nitida.

Una via senza ritorno per la bellezza di ritrovare la gioia di vivere senza condizionamenti o convinzioni limitanti dove stare a contatto con la paura è possibile, non si muore, si supera il momento per quello che è, nel pieno sapore dell'emozione viva in noi.

Grazie alla Vita

con emozione

Filippo Valentini

Bibliografia

I segreti del Tantra - OSHO

Il Potere del Serpente -AVALON

Kundalini Tantra -SATYANANDA

Lo yoga Tantrico del Kashmir-BARET

Esperienze di Trasformazione con l'Enneagramma-NARANJO

Carattere e Nevrosi-NARANJO

Gestalt Counselling-CLARKSON

Teoria e pratica della terapia della gestalt-GOODMAN