

CARATTERE E TANTRA

COME IL TANTRA SI PRENDE CURA DEL CARATTERE



**TESI FINALE PER IL DIPLOMA DI COUNSELLING DEL TRIENNIO ACCADEMICO
ANNO 2015/18
DI PRATI SALIMA**

DOCENTE REFERENTE : ORNELLA LUCILLA MARINI

**FORMAZIONE A CURA DELL' ISTITUTO " A CUORE APERTO " TANTRA E ARTI PER
LA CURA DELLA RELAZIONE TATRAYANA**

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

INDICE

- INTRODUZIONE AL CARATTERE.....pag. 3

- PRESENTAZIONI DEI CARATTERI
(LE PRIGIONI DEL CARATTERE).....pag. 8

- INTRODUZIONE AL TANTRA NON DUALE.....pag. 34

- LA MIA ESPERIENZA DI CONOSCENZA DI ME ,
ATTRAVERSO IL CARATTERE E IL TANTRA.....pag. 36

- COME PUO' AIUTARE IL TANTRA
A RIDIMENSIONARE IL CARATTERE ?.....pag. 39

- CONCLUSIONI.....pag. 49

- BIBLIOGRAFIA.....pag. 51

INTRODUZIONE AI CARATTERI (PASSIONI E VIRTU')

L' origine del carattere, di come si forma, rimane sconosciuta, si possono elaborare tesi e teorie al riguardo.

Per comprendere cosa sia il Carattere e come si sviluppa nella nostra vita, dobbiamo fare un salto indietro e ricollegarci presumibilmente al momento della nascita e ai primi mesi ed anni di vita.

Fino a quando il bambino e' nella pancia non c'è separazione e non c'è la necessità di creare un legame. Al momento della separazione nasce il legame. Si può ipotizzare che il carattere sia un legame che ha origine dalla sofferenza della separazione alla nascita(perdita originaria). Quando il bambino nasce e' totalmente dipendente da una figura esterna da sé per il soddisfacimento dei propri bisogni primari, perchè non è in grado di provvedere da solo in maniera autonoma a se stesso.

L' esigenza di ricevere dai genitori l'amore necessario, può venire frustrata o tradita in molti modi. A volte i genitori sono così presi da sé da divenire negligenti, in altre situazioni è la percezione del bambino ad essere distorta, per cui può vivere emozioni e stati d'animo che non sono inerenti alla realtà. Può sentirsi abbandonato, affamato, non sentito, tradito anche se il genitore è presente.

Questo è il punto di partenza, la base da cui ogni essere umano si costruisce la propria immagine del mondo, la propria realtà, o meglio ciò che pensa sia la realtà.

Questo stato di "vuoto" che il bambino percepisce come risposta ai suoi bisogni, crea in lui un senso di allerta e paura che attiva il suo istinto di sopravvivenza.

Da qui si sviluppano una serie di strategie difensive e adattive per reagire a queste mancanze. Questo implica che il bambino non riuscirà nelle esperienze successive ad acquisire in modo creativo, nuove soluzioni ,ma tenderà a

ripetere in modo automatico questi schemi. La fissità di tali risposte ridurrà la capacità di reagire in maniera creativa.

La somma complessiva di tutti questi apprendimenti adattivi viene definita Carattere. Derivato dal greco ,significa “scolpire”, si riferisce a ciò che rimane costante nella persona, perché si è scolpito dentro; è quindi legato ai condizionamenti comportamentali, emotivi e cognitivi.

Questa strategia è essenziale nel corso dell’infanzia ma in età adulta diventa una gabbia, che si manifesta con emozioni dominanti che producono comportamenti stereotipati. Da un lato consentono all’individuo di sopravvivere, dall’altro limitano l’espansione della coscienza, magari facendo sì che per tutta la vita rimanga ingabbiato in quella emozione, che continuerà a produrre lo stesso comportamento e gli stessi disagi.

Il Carattere è ciò che impedisce il fluire dell’energia naturale, è una struttura esterna che vincola la nostra vera natura. Citando le parole di Reich “il carattere costituisce la modalità di difesa fondamentale”.

Se possiamo ipotizzare che sia l’esperienza della nascita a determinare la tipologia generale del carattere, probabilmente sono le esperienze dell’infanzia a dettare la propria personale strategia di sopravvivenza. Strategia che esperienza dopo esperienza si struttura intorno ad un nucleo fondamentale (passione/fissazione).

Per meglio comprendere il concetto di Carattere è necessario capire cosa può essere l’ AUTOREGOLAZIONE ORGANISMICA.

Perls per la psicoterapia della Gestalt, parlava di questo concetto, definendolo un “ sistema di organizzazione psichica basato sull’emergenza dei bisogni “. In pratica un ecosistema dentro il quale ogni funzione si attiva nel momento del bisogno e non appena il bisogno viene soddisfatto, lascia il posto alla successiva funzione utile a soddisfare la prossima emergenza.

Così la nostra psiche, che regola il soddisfacimento dei nostri bisogni, si altera se una funzione prende il sopravvento su tutte, convinta di poter soddisfare da sola tutti i nostri bisogni.

Le alterazioni di questo equilibrio organico sono dovute alle alterazioni delle funzioni, che alterate non sono più funzioni ma determinano il Carattere, ovvero una cristallizzazione difensiva della funzione psichica.

Dall'esagerazione della funzione, cioè con il ripetersi reiterato della funzione stessa, derivano le PASSIONI, la sfera delle principali pulsioni motivate dalla carenza.

La passione è quella caratteristica che permette il reiterarsi della funzione, è un circolo vizioso.

Il guasto emotivo è alimentato da un disturbo cognitivo nascosto (FISSAZIONE) che consiste in un modo particolare di deformare la realtà. Ogni fissazione costituisce la razionalizzazione della passione corrispondente.

Ciò che interessa al nostro organismo è riequilibrare la situazione, cioè avere non solo una funzione dominante ma utilizzare anche le capacità delle altre funzioni.

Se ciò che altera l'autoregolazione organismica si chiama passione, quella che riporta l'equilibrio si chiama VIRTU'.

Consiste nel contenersi dove si sta esagerando. Quindi per conoscere la propria virtù, bisogna conoscere la propria esagerazione.

Nella psicoterapia della Gestalt si parla del fatto che la nostra mente funziona con tutte le sue parti attive contemporaneamente, però si muovono come in una danza che le porta alternativamente in primo piano una rispetto all'altra, secondo le necessità dell'organismo a seconda del bisogno (DINAMICA FIGURA SFONDO).

Nell'autoregolazione organismica avviene proprio questo passaggio fluido, è un sistema non autoritario che lascia lo spazio necessario ad ognuno.

Nel carattere si ha una funzione dominante che prevale su tutte le altre, è un sistema dittatoriale, in cui non si opera per il bene dell'organismo ma esclusivamente per la reiterazione della funzione stessa.

L'ENNEAGRAMMA proposto da Naranjo spiega qualcosa di molto simile: Le alterazioni di questo equilibrio organismico sono dovute alle alterazioni delle funzioni, che alterate non sono più funzioni ma determinano il carattere.

L'Enneagramma è un simbolo geometrico a 9 punte, attraverso il quale vengono rilevati i meccanismi, o meglio ancora, le passioni dominanti dei vari caratteri.

Lo studio di questi tratti fondamentali della personalità, attraverso la mappa dell' Enneagramma si deve al boliviano Oscar Ichazo e successivamente allo psichiatra cileno Claudio Naranjo. Il sistema da loro elaborato si basa sullo studio di 9 tipologie di personalità e sui 27 sottotipi.

Le tipologie di personalità vengono dapprima suddivise in 3 grandi aree o 3 tipi di istinto :

ISTINTO DI CONSERVAZIONE o anche detti CARATTERI DI AZIONE ;

ISTINTO DI RELAZIONE o anche detti CARATTERI DI SENTIMENTO ;

ISTINTO DI ADATTAMENTO o anche detti CARATTERI DI PENSIERO ;

In ogni area ci sono 3 tipologie di carattere :

ENNEATIPO 1, ENNEATIPO 8, ENNEATIPO 9 (CARATTERI DI AZIONE)

ENNEATIPO 2, ENNEATIPO 3, ENNEATIPO 4 (CARATTERI DI SENTIMENTO)

ENNEATIPO 5, ENNEATIPO 6, ENNEATIPO 7 (CARATTERI DI PENSIERO)

Ogni ENNEATIPO (termine coniato da Naranjo) si suddivide a sua volta in 3 sottotipi : SOTTOTIPO CONSERVATIVO, SOTTOTIPO SESSUALE, SOTTOTIPO SOCIALE.

Il sottotipo è profondamente collegato alla parte istintiva dell'individuo. Ognuno di noi possiede queste tre componenti ma una predomina sulle altre.

Per ogni Enneatipo c'è un sottotipo che non sembra presentare le caratteristiche di quella personalità e viene definito CONTROTIPO o CONTROCARATTERE.

SOTTOTIPO CONSERVATIVO: Siamo nel mondo del boccone della sopravvivenza. Qui esiste solo l'individuo e il suo bisogno arcaico di sicurezza nel soddisfacimento dei suoi bisogni primari (lavoro, denaro, salute). Questo sentito può formarsi già a livello fetale. Il feto può patire differenti conflitti legati alla propria sopravvivenza (il cordone ombelicale, si stringe e non arriva il nutrimento, si stringe attorno al collo etc...).

Per questo questo sottotipo ha l' attitudine alla conservazione, alla difesa, al chiudersi su se stesso.

I sottotipi conservativi sono tendenzialmente avari, e orientati più all' avere che all' essere.

SOTTOTIPO SESSUALE : Siamo nella relazione a due, legata al piacere, dove la figura dell'altro riveste un ruolo molto importante fino a diventare una vera e propria dipendenza.

In questa realtà sono molto sentite le problematiche connesse all' autostima, al sentirsi adeguati nella relazione (sempre messa a dura prova), al riconoscimento da parte dell'altro, all'abbandono, all'essere visti e al contatto fisico.

In questo sottotipo i sentimenti prevalgono sul corpo e sulla mente.

SOTTOTIPO SOCIALE: siamo nel mondo sociale, alle relazioni collegate al branco, all' uso del linguaggio e all'istinto di essere utile e di agire nel gruppo. E' sicuramente il più intellettuale dei tre sottotipi.

Per questo sottotipo è molto importante la famiglia, il clan, il gruppo la società in generale.

Vive di teorie e di logiche; la mente in genere prevale sul corpo e sui sentimenti.

Ci può essere una forte repressione, anche se molto ben mascherata, delle emozioni e degli istinti.

PRESENTAZIONE DEI CARATTERI (LE PRIGIONI DEL CARATTERE)

ENNEATIPO 1

Passione dominante: IRA

Fissazione: PERFEZIONISMO

Virtù: SERENITA'

Cosa evita: UMILIAZIONE E CRITICA

Questa personalità è orientata intorno al fare e al pensare. E' una persona altamente produttiva, ordinata, diffidente, parsimoniosa e ostinata.

Perfezionista, cavillosa, poco sensibile al sentimento e molto intuitiva.

Dotata di una rigidità strutturale, sovente anche a livello corporeo.

Autostima basata sull'obbedienza alle richieste delle figure genitoriali, che prevedono standard elevati di comportamento. Ambivalente e perennemente indeciso.

L'ira è l'atteggiamento di chi si sente sottomesso e ha patito l'ingiustizia di aver perso qualcosa o meglio qualcosa gli è stato tolto ingiustamente.

Non possiamo sapere cosa è stato tolto a questo bambino, se la possibilità di fare tutto quello che gli altri bambini facevano (sporcarsi , ridere, urlare, saltare, rotolarsi) o il senso di pienezza.

L'ira è la radice di tutte le sue pulsioni ed è ben mascherata da stili di comportamento molto diversi : nell'E1 conservativo (controcarattere) reprime la rabbia con la benevolenza, con la preoccupazione e il comportamento rigido. Nell'E1 sessuale con la gelosia e la veemenza con cui esprime i propri desideri. Nell'E1 sociale con il perfezionismo, l'imperturbabilità, l'inadattabilità e la supponenza.

Questo carattere ha buone intenzioni, è un virtuoso e amante delle pulizie.

Particolarmente soddisfatto di sé, si sente indispensabile. Controlla le emozioni in modo eccessivo e si fa carico di responsabilità e per questo prova

risentimento. Tende a dare ordini e a ordinare. Non è interessato alla meta ma al dare ordini. Tutto nella vita si svolge generalmente secondo un programma prestabilito e inderogabile e lo sconvolgono idee nuove o insolite.

Il comportamento sociale può essere definito formale e cortese. Si rapportano agli altri in termini di rango o status, ciò significa che tendono ad avere una visione autoritaria, più che egualitaria della vita.

Con i superiori possono essere melliflui, ossequiosi, deferenti e si fanno in quattro per dimostrare la loro efficienza e la loro serietà. Atteggiamenti molto differenti invece riservati ai subordinati.

Compiono strenui sforzi per adeguarsi ai propri dettami interiori, adempiendo con scrupolo ai propri doveri ed obblighi, comportandosi in modo educato e corretto. Ma questi sono solo gli aspetti esteriori della loro esigenza di raggiungere il più alto grado di perfezione. Gli altri si devono adeguare ai propri parametri di perfezione e sono disprezzati se non vi riescono.

SOTTOTIPO CONSERVATIVO(PREOCCUPAZIONE): L'eccesso di preoccupazione porta a una eccessiva rigidità strutturale. Il vero drogato del lavoro, è il più ossessionato dei sottotipi ed è il più orientato al pensiero e all'azione. Ha paura di non fare bene , di non essere in grado. In lui prevale la necessità di tenere tutto sotto controllo. Non esprime la rabbia ma la trasforma in preoccupazione, non si fida e pensa sempre che dietro l'angolo ci sia un pericolo. Ha una bontà esterna e un risentimento interiore e ira trattenuta. E' il più ossessivo e il più autocritico, non si fida degli altri ed è molto rigido. Correggere e migliorare gli altri è spesso un'ossessione.

SOTTOTIPO SESSUALE(ZELO): E' una persona intensa e aggressiva con un forte senso di dominio e di conquista tanto che può confondersi con E8(il capo). Vuole cambiare e migliorare l'altro. Ha una grande energia entusiasmo e vitalità . Senso di superiorità, prende ciò che vuole e si sente in diritto di possedere tutto. Molto geloso(un ottimo modo per mascherare la rabbia). La sfera sessuale in questo sottotipo è molto importante, sente la foga e riesce meglio degli altri sottotipi ad esprimere la rabbia.

SOTTOTIPO SOCIALE(INADATTABILITA'/ SUPERIORITA'): Tutti, soprattutto le persone care, devono ascoltarlo. E' il migliore. E' pronto a sostenere gli altri a patto che facciano o meglio obbediscano a quello che lui ritiene essere giusto. Le cose o si fanno bene o non si fanno. Internamente ha un grande giudice interiore, è molto critico e giudicante. E' il vero perfezionista. L'inadattabilità è la sua forma per vendicarsi dell'amore che gli è stato negato ingiustamente. Ama avere sempre ragione, è bravo eticamente e moralmente, con una grande capacità di sopportare grandi stress fisici e mentali. E' aggressivo e pungente, un predicatore e un insegnante, un intellettuale inadattabile e inflessibile nei confronti del mondo.

“ QUALCOSA MI E' STATO SOTTRATTO INGIUSTAMENTE, MI SENTO SOTTOMESSO, MI SENTO ESCLUSO E QUESTO NON E' GIUSTO! “

VIRTU': SERENITA'. Cosa dovrebbe accadere nella mia vita per sentirmi a casa?

Essere meno diffidenti e aprirsi agli altri, frequentare luoghi e persone che ci fanno sentire accolti.

Assumere un atteggiamento sereno potrebbe essere:

- non insistere perché gli ordini vengano eseguiti;
- Dare ordini in maniera differenziata(non insistere sempre e solo con quell'ordine se non viene eseguito, ma differenziare;
- Essere interessati alla meta e non solo a dare ordini
- Allenarsi alla flessibilità, anche corporea, facendo yoga ad esempio.

La REIFICAZIONE DELL' AMORE E' L' OBEDIENZA. E' il suo modo di tenere in piedi un rapporto d'amore. Si sente amato se l'altro obbedisce, altrimenti si sente disprezzato e si arrabbia, assumendo con la forza il controllo della situazione.

Imparare a comandare serenamente e non per estorcere amore in maniera contorta.

ENNEATIPO 2

Passione dominante: ORGOGLIO

Fissazione: FALSA GENEROSITA'

Virtù: UMILTA'

Cosa evita: ABBANDONO

Personalità cordiale ed energica, attratta dal rischio e con una emotività esagerata e superficiale. Forti, ipersensibili e sociali. Cercano soddisfazioni orali, amore, attenzione ed intimità erotica. Sono persone molto seduttive, soprattutto il sottotipo sessuale, ma sono inconsapevoli del richiamo sessuale implicito nel loro atteggiamento. Appaiono controllati e manipolatori.

Il comportamento dell'orgoglioso è finalizzato ad ottenere e ad attirare l'amore e l'attenzione degli altri e ad evitare il rifiuto. E' un grande amante, soprattutto il sottotipo sessuale, il casanova. Dietro a questa falsa abbondanza si nasconde la paura del bambino di essere abbandonato a se stesso; una paura profonda che l'ha portato a perdere il contatto con la propria interiorità, che cerca disperatamente e inconsapevolmente negli altri. La perdita di se stesso è stata sostituita da un'immagine grandiosa e luminosa. La paura dell'abbandono e della separazione è molto forte.

E' proiettato sull'altro ed è orgoglioso della propria indispensabilità. Confuso riguardo ai propri bisogni, che rimuove per paura di non essere amato. Si sente frammentato, ha una necessità spasmodica di essere approvato e esige riconoscenza. E' un tipo emotivo, sempre felice, gentile, dolce e caloroso. Sa adeguarsi ai sentimenti degli altri. Ama il contatto, la vicinanza fisica : baciare, toccare, abbracciare. E' bravissimo nel distribuire lodi e adulazioni e da adulto utilizza la sofferenza per rivendicare il diritto ad essere accudito e coccolato. Curioso, pettegolo, fantasioso, un pò egocentrico e con un comportamento sessuale evidente e provocatorio.

Il superbo ha difficoltà a scambiare, condividere, dare e ricevere. Poiché si erge a salvatore, non può permettere che le attenzioni dell'altra persona possano mettere in luce le sue ombre, difficoltà, carenze, paure.

L' intenso bisogno d'amore degli individui 2 a volte può essere mitigato dall'indipendenza che li contraddistingue, specie quando il loro orgoglio è ferito e umiliato.

SOTTOTIPO CONSERVATIVO(PRIVILEGIO): Ha bisogno della protezione e del supporto costante di qualcuno, lo pretende. Fin da bambini sviluppano questa empatia, questa capacità di percepire di cosa ha bisogno l'altro. Il senso di perdita si sviluppa nella seduzione infantile, come un bambino che ha il diritto , la pretesa, di essere amato senza alcuno sforzo in cambio. La donna è la principessa e il suo papà è l'eterno uomo della sua vita.

Vuole essere al centro dell'attenzione ed è il meno salvatore dei tre sottotipi. Come tutti i sottotipi conservativi è avaro.

SOTTOTIPO SESSUALE(SEDUZIONE): E' l'amante per eccellenza, vuole essere desiderato sessualmente, non si vergogna di niente e offre tanto amore. Giustifica ogni suo comportamento in nome dell'amore, anche il suo egocentrismo. In questo sottotipo c'è una grande polarità: da un lato l'aggressività e dall'altro il desiderio di servire.

Il senso di perdita si sviluppa come conquista e seduzione dell'altro
(casanova, femme fatale)

SOTTOTIPO SOCIALE(AMBIZIONE): si sente come Gesù sulla croce e questo vissuto porta alla svalutazione, al sentirsi inadeguati. Seduce il gruppo, vuole essere importante per gli altri. E' un competitore sociale e sessuale. Il senso di perdita si manifesta come ricerca di conquistare del gruppo e di trarne vantaggi.

VIRTU': UMILTA'. Abbassarsi a dire " ho bisogno, aiutatemi, datemi..." per i 2 è fondamentale chiedere e prendere; un organismo in equilibrio non è possibile che non abbia bisogno di nulla.

C'è una crescita per l'E2 nella sua capacità di trasformare il "do ut des" in dare e ricevere e non più dare per ricevere. Dall'orgoglio all' umiltà.

Possiamo considerare l' orgoglio come una compensazione per quella che viene percepita come una mancanza di valore, a cui si accompagna un'affievolirsi del senso dell'essere visto come il sostegno naturale, originario e più vero.

Possiamo dire che nonostante l'euforia, la vitalità e l'esuberanza superficiale, nel carattere dell'orgoglioso si cela il segreto riconoscimento di un vuoto; un riconoscimento che si è trasformato in dolore.

L' individuo non riesce a essere quello che è, tutto preso dalla ricerca del piacere e dell'eccitamento, mentre tenta di vivere nell'estasi continua di essere al centro dell'attenzione.

In definitiva, si ritiene che la falsa abbondanza sia una menzogna emotiva, alla quale non crede del tutto, altrimenti non continuerebbe a sentire il bisogno di riempire freneticamente il vuoto del senso dell'essere di cui è privo e di cui soffre profondamente.

Una gioiosità dietro cui si nasconde la perdita del senso della realtà, provocata dalla rimozione del sentimento della tristezza.

Un edonismo che in cerca della soddisfazione immediata, può permettersi solo un appagamento sostitutivo e non ciò che serve per crescere.

Sarebbe auspicabile per questo carattere imparare ad approfondire, a scendere più in profondità nelle esperienze, a cercare un'emozione più profonda e duratura.

Rieducarsi ad imparare cose nuove e difficili; ad autorealizzarsi e a sperimentare nella vita quotidiana quella soddisfazione profonda che solo un'esistenza autentica può dare.

LA REIFICAZIONE DELL' AMORE E' L' ADORAZIONE. Appena il partner li adora un pò meno gli E2 non lo sopportano, e chiudono ogni contatto.

ENNEATIPO 3

Passione dominante: VANITA'

Fissazione: INGANNO

Virtù: VERIDICITA'

Cosa evita: DISPREZZO

Personalità con un costante bisogno di conferme e riconoscimento da parte del mondo esterno. Preoccupate di come appaiono agli altri, l'immagine prende il posto della sostanza. Esibizionismo, distacco, inaccessibilità emotiva, tendenza al giudizio. Sicuro di sé, energico, appariscente.

Hanno il terrore di sentirsi inadeguati, vergognosi, deboli e inferiori.

Hanno bisogno di ricevere ammirazione, conferme e approvazione e spesso pagano tutto questo con il blocco della capacità di amare.

Il comportamento di questa personalità è vanitoso e appariscente e lavora duramente per costruire un'immagine di sé efficiente, utile e bella agli occhi del mondo. Questo è il suo modo per ottenere amore e riconoscimento.

Vuole sempre sentirsi utile e il suo essere brillante è una reazione alla paura di essere ignorato e disprezzato.

E' stato un bambino grazioso e gentile, compiacente, preoccupato di soddisfare le aspettative di un genitore narcisista.

Il fallimento non esiste, ma è sempre un mezzo successo. E' una personalità vincente e una persona di successo non può essere nevrotica. In realtà la sua parte debole è la sua incapacità di dare amore.

E' camaleontico e non ha nessuna difficoltà a cambiare atteggiamento, o anche l'immagine esterna, per seguire la moda.

Estremamente dipendente dal giudizio altrui.

Per il vanitoso il compagno non è qualcuno da amare, ma qualcuno a cui dimostrare qualcosa. Non vi è amore ma il piacere e l'esibizione per alimentare la propria vanità. Sottomettersi alle aspettative dell'altro implica la

perdita dei propri sentimenti. Quindi li vanitoso non ama ma mette in scena l'amore tramite apparenze e rappresentazioni.

SOTTOTIPO CONSERVATIVO(SICUREZZA): E' il meno vanitoso e il più indaffarato a fare tante cose(maniacale e iperattivo). In effetti non sembra di stare davanti ad un vanitoso. Questa vanità di manifesta nell'E3 conservativo (controcarattere) nella vanità di non essere vanitoso, ma efficiente e impegnato, organizzato. La famiglia è come un' azienda e un' azienda non deve fallire. Pensano che lavorando tanto, soprattutto in famiglia, saranno amati. Vuole e ricerca sicurezza, è controllato nelle emozioni e nei sentimenti; si muove in modo automatico e non è creativo. E' il perfetto collaboratore, forte fuori e fragile dentro. Possiamo dire che questo sottotipo occulta la vanità con un comportamento da bravo bambino, educato ed efficiente.

SOTTOTIPO SESSUALE(ATTRAZIONE/SEX APPEAL): Si perde nel proprio partner, a volte non si sente meritevole di ricevere carezze, vuole dare tanto piacere all' altro, si perde nella coppia. Si nutre dello sguardo della persona amata; c'è un importante dipendenza affettiva. Si perde nel costruire e scolpire la propria immagine e questo può portare a importanti conflitti di svalutazione. Le sue azioni sono dirette a soddisfare il piacere del partner piuttosto che il proprio. Si perde nell'altro con il desiderio di essere guardato.

SOTTOTIPO SOCIALE(PRESTIGIO): Vuole essere visto da tutti. Megalomania molto pronunciata. E' il più vanitoso tra i vanitosi, è alla continua ricerca del successo del prestigio; nel rapporto di coppia vuole essere dominante. Ha la passione di brillare in pubblico, il più disconnesso dalla propria interiorità. Vuole condurre il gioco e sa adattarsi a quello che il mondo vuole se l'obbiettivo è il potere, il successo. E' un ottimo parlatore. La vanità si manifesta con il prestigio di voler essere visto, come un faro luminoso, dalla società. Lotta per ottenere una posizione sociale.

“ SIAMO DELLE MACCHINE, LA VITA E' UNA CORSA, UNA GARA”

VIRTU': VERIDICITA'. Avere la forza di uscire da questo mondo sapendo che quell'altro è più brutto ma più vero.

- scegliere qualcosa con più difetti perché è più vera
- entrare nei dettagli, dove necessariamente si incontrano i difetti
- Limitare il miglioramento estetico di se stessi
- Rischiare di fare figuracce e “ perdere la faccia”
- Imparare a vedere l'altro per quello che è realmente, difetti inclusi
- Praticare meditazione, che lo obbliga a stare fermo e inattivo

LA REIFICAZIONE DELL' AMORE E' L' AMMIRAZIONE CHE RICHIEDE DISTANZA. I difetti avvicinano troppo e minacciano la capacità di controllo.

ENNEATIPO 4

Passione dominante: INVIDIA

Fissazione: FALSA CARENZA

Virtù: EQUANIMITA'

Cosa evita: OMOLOGAZIONE

Questa personalità è dominata da un profondo senso di carenza e frustrazione. Sono i peggiori nemici di se stessi ; forte autosvalutazione e desiderio inconscio di torturare gli altri(vendetta) con il proprio dolore.

Sopporta il dolore e la sofferenza nella speranza di un bene maggiore.

In questo enneatipo l'invidia è come una fame bulimica di amore, di mancanza del seno materno. L'invidioso ha patito il non essere amato e riconosciuto come una grande ingiustizia e frustrazione e vive questa carenza con una tale

intensità, che l'invidia per l'altro è in realtà necessaria per stare in contatto con lui.

Sente che gli manca sempre qualcosa, si sente spesso solo e abbandonato, con una grande fame d'amore e una grande passionalità. E' un continuo tira e molla, vuole sempre distinguersi soprattutto quando soffre.

Sa anche essere premuroso, comprensivo e pronto al sacrificio. E' anche un artista raffinato, il sentimento è al centro di tutto.

Per l'invidioso, le relazioni di coppia di basano sull'essere salvati, cioè si pretende che l'altro si assuma il compito di dare quella felicità impossibile per l'invidioso. Non vi è amore verso l'altro ma utilizzo. Perciò dipendenza e attaccamento sono le forme di relazione che conosce(parassita).

La sessualità ha pieno campo nelle relazioni poiché è vissuta come forma di possesso. Così come i sentimenti e l'intensità e la disponibilità sono sentiti ed esibiti con fini manipolatori per trattenere l'altro.

L'invidia fonda le sue pretese sul sopprimere la diversità.

Non riesce ad accettare l'altro così com'è, non è in grado di accettare la sua diversità. O sei come voglio io o me ne vado.

L'E4 è sempre a preoccuparsi della sua sofferenza, ne sono così appassionati da crearne sempre di nuova.

Amano sentirsi speciali, in grado di fare cose fuori dall'ordinario.

E' stato un bambino che ha imparato che la sofferenza è il prezzo della relazione. Attirava l'attrazione della madre solo se soffriva o stava male.

La dinamica di relazione con i genitori è connotata da odio verso la madre.

Tristezza e sensi di collana anche rabbia e indignazione.

Senso di carenza e frustrazione.

SOTTOTIPO CONSERVATIVO(TENACIA): E' il controcarattere dell'E4. E' il più masochista e stoico. Può farcela da solo, non vuole vivere troppo la frustrazione di dipendere troppo dall'altro. Non si cura di se stesso, soffre in silenzio rivolgendo la colpa della sua sofferenza al destino o al fato.

Sono arrabbiati ma è una rabbia rivolta verso l'interno(conflitto di rancore).

Questo enneatipo ha una struttura fisica da sopravvivenza, asciutti, magri e forti, proprio perché costì quel che costì non possono piegarsi al compromesso o all'ingiustizia.

L'invidia si colora di vero masochismo, sopporta stoicamente il dolore, tiene duro. Autofrustrazione e autosvalutazione molto forti.

SOTTOTIPO SESSUALE(COMPETIZIONE/ODIO) : “ Mi è stato tolto qualcosa ingiustamente, mi sento escluso, ti odio e mi vendico !”

E' una persona insistente e asfissiante che spesso finisce per essere rifiutata e questo rifiuto riattiva la rabbia e la protesta. Vive i conflitti in modo viscerale. La richiesta d'amore frustrata è sostituita dall'invidia, che si colora di pretesa, odio, competizione e rabbia. Da qui si sviluppa il rancore.

SOTTOTIPO SOCIALE(VERGOGNA): L' aggressività è inespressa, trattenuta, fino all'autolesionismo. La rabbia può passare attraverso il pianto, la vergogna o atteggiamenti da vittima. Personalità timida e vergognosa che amplia il senso di solitudine e abbandono. Si paragona agli altri e sente come se l'altro fosse migliore.

Vive molto intensamente la sessualità, al punto da trasformarsi completamente e viverla senza inibizioni o repressione.e' sicuramente il più introverso dei sottotipi, ha una sensibilità molto spiccata, una grande capacità di prevedere, percepire(viaggi astrali, visione dell'aura...)

“NON CE LA FACCIO!” “TI VOGLIO VICINO MA STAMMI LONTANO”

VIRTU': EQUANIMICITA'. Imparare a bilanciare in modo equo le cose.

- Aprire la visione del proprio mondo, non esisto solo io.
- Imparare ad apprezzare le piccole cose, cercando di non vedere solo quello che manca.
- Imparare a sdrammatizzare, a essere autoironici con il proprio attaccamento alla sofferenza.

- Allungare le mani e prendersi ciò che si vuole invece di lamentarsi del fatto di non averlo.
- Imparare ad accettare gli altri per quello che sono e non cercare di cambiarli o salvarli
- Non comprare l' amore attraverso la manipolazione

LA REIFICAZIONE DELL' AMORE E' L' AMMIRAZIONE. Se si prende quello che desidera non può più ammantarsi d' innocenza, e non può più aspettarsi di essere ammirato per la sua forza di sopportare le ingiustizie. Essere ammirato per ciò che fa e non per la sua capacità di sopportazione

ENNEATIPO 5

Passione dominante: AVARIZIA

Fissazione: DISTACCO

Virtù: DISTACCO

Cosa evita: RICATTO

La specialità dei caratteri 5 è la separazione, si rifugiano nella fantasia e hanno una grande sensibilità innata. Mantengono la propria sicurezza evitando l'intimità. L' avaro colma la distanza emotiva con l' altro con la conoscenza intellettuale e con la protezione della propria privacy. Questa avarizia di sé, questa difesa dei propri confini, questa paura del ricatto, si esprime o nella rinuncia oppure rifugiandosi nel mondo intellettuale. Si rifugia nella propria tana, alzando palizzate e sopravvivendo autisticamente con quelle poche cose che possiede.

Come tutta la triade dell'intelletto, l'E5 ha paura degli altri, di essere invaso e ricattato. Ha bisogni modesti e non ama perdersi in cose inutili ; parla poco di sé è un tipo distaccato. A volte sembra quasi rassegnato a non ottenere amore e a non stringere rapporti.

E' incline alla speculazione perché è capace di analizzare nei minimi particolari la realtà, ma a forza di analizzare non la vive e perde ogni occasione per viverla. Hanno paura del mondo e per comprenderlo devono smontarlo e separarlo. Tutto appare così messo al posto giusto e non c'è più la paura, ma non c'è più nemmeno vita. In se stessi hanno un mondo molto ricco ma lo manifestano poco perché non si fidano che l'interlocutore lo apprezzi.

L'isolamento dell'E5 è come un tirare i remi in barca, dovuto ad un isolamento difensivo per cui non vale la pena essere interessati al mondo esterno. E' un'acuto osservatore del paesaggio umano, ma prende le distanze, si separa dal mondo, lo dimentica e si dimentica di sé.

Proprio per il suo amore per l'indipendenza e per il suo bisogno di solitudine, è abituato fin da piccolo a vivere in perenne vigilanza nei confronti dell'ambiente. Gli piace vivere da solo e non patisce questo fatto. Ha pochi bisogni e non vuole dipendere da nessuno. Sono stati bambini che hanno vissuto male la separazione dalla madre, vista come minaccia alla propria sopravvivenza, sviluppando una paura del mondo esterno, percepito come minaccioso. Si sono ritirati dagli eccessi di rumore, luce e movimento, aggrappandosi a se stessi e accontentandosi del poco che avevano.

SOTTOTIPO CONSERVATIVO(TANA): è il più conservativo dei conservativi, si nasconde, rinuncia al contatto e si rifugia all'interno di un paesaggio ridotto all'essenziale. Vuole la sua privacy che difende con tutte le sue forze; vuole l'indipendenza e sa vivere bene da solo. E' modesto nei propri bisogni e non ama perdersi in cose inutili. Può essere un collezionista specializzato. Il pensiero è rivolto alle strategie di sopravvivenza. I conflitti di questo sottotipo nascono dalla difesa del proprio territorio è preoccupato a non perdere di vista quel poco che ha perché nessuno glielo porti via.

SOTTOTIPO SESSUALE(CONFIDENZA): è il controcarattere E5. E' il più emotivo e sensitivo. Non sembra un E5. Contrariamente agli altri due sottotipi è il più sentimentale e romantico e ha un grande desiderio di contatto. Cerca il rapporto ideale, la donna ideale e si appassiona totalmente a questa persona. Sembra un pò freddo e distaccato ma con la persona amata diventa espansivo e pieno di calore. Colma la sfiducia in se stesso con la fiducia nell'altro e quando ne è deluso, perché comprende che aveva idealizzato troppo l'altro, si ritira e non reagisce perché ha paura di fare del male. Ha pochi amici, è un'artista e presenta una grande emotività interiore.

SOTTOTIPO SOCIALE(TOTEM): la rinuncia alla dimensione dell'essere, all'amore, si manifesta in questo sottotipo con l'idealizzazione e la ricerca di qualcosa che è talmente in alto e irraggiungibile(totem) da allontanarlo definitivamente dalla vita ordinaria e dalle persone comuni. Solo ciò che è straordinario, magico e fantastico può avere un valore emozionale. Dona la sua vita per la conoscenza, ma questo non gli garantisce di non essere invaso dagli altri. La conoscenza, essere informato è un modo per sentirsi sicuro. Il piacere è un pericolo, il rischio è lasciarsi andare e perdere il controllo.

“ IL MONDO ESISTE PER ESSERE STUDIATO E COMPRESO”

VIRTU' :DISTACCO. Imparare a smettere di preoccuparsi delle reazioni altrui.

- Provare a mostrare al mondo la loro grande capacità di sintesi anche se potrebbe non essere apprezzata.
- Accettare il fallimento;
- Distaccarsi dalla paura del risultato, di ciò che gli altri penseranno o sentiranno e da come reagiranno;

LA REIFICAZIONE DELL' AMORE E' LA COMPRESIONE: un'amore ridotto al minimo senza il quale però l'E5 non è disposto a stare, non ha il distacco per saltare il fosso senza quella rete di sicurezza.

ENNEATIPO 6

Passione dominante: PAURA

Fissazione : ACCUSA

Virtù: CORAGGIO

Cosa evita: AMBIGUITA'

Questo tipo di personalità vive in una situazione cronica di paura, non si sente mai completamente al sicuro e spreca tanta energia emotiva per scrutare l'ambiente alla ricerca di pericoli. Proiettano sugli altri le proprie qualità considerate negative. Senso di colpa e paura di essere scoperti.

Aumentano la propria autostima utilizzando il potere contro le autorità e le persone importanti. La paura è la necessità di mantenere un costante stato di allerta. Il mondo, gli altri, l'esistenza e se stesso sono tutte fonti di pericolo e alimentare uno stato di allerta e tensione lo fa sentire al sicuro. La capacità di pensare e tenere sempre tutto sotto controllo, per certi versi è una forza, ma allo stesso tempo rappresenta una debolezza; la sconnessione dalle proprie emozioni è il prezzo che questo enneatipo deve pagare per sentirsi al sicuro. Ha un comportamento orientato alla difesa ed evita di pensare e quindi di agire per non trovarsi in una situazione ambigua. E' pieno di contraddizioni e dipende molto dagli altri. Ha paura anche della propria libertà. Ha problemi a riconoscere il proprio potere e tende a delegarlo a qualcun altro(una figura autoritaria). Aggressivo e suttile; ambivalente e pessimista. La vigilanza gli consente di essere forte e per questo esagera le sue paure.

La specializzazione dell'E6 è la difesa, cioè guardare il pericolo in tutti i suoi aspetti. Hanno però un problema con la paura e non con il pericolo. Possono essere anche spericolati, ma non sopportano di sentire la paura. Gestiscono il problema di sentire la paura in vari modi: alcuni si rintanano, si proteggono stando lontani da tutto che può fargli sentire la paura; altri si difendono con il senso del dovere, cioè lo faccio perché devo, quindi mi chiudo e non sento la paura perché devo; altri aggrediscono e poi si avvicinano, ma tutti evitano di sentire la paura.

Poiché non sopportano la paura si specializzano nel pericolo, in questo modo ne diventano ossessionati. Cercano di prevedere tutti i pericoli in anticipo in modo da evitarli, ma non per proteggersi dal pericolo in sé, ma solo per proteggersi dalla paura.

Nel mondo dell'E6 c'è la paura della minaccia legata al proprio territorio, qualcuno mi sta inseguendo, qualcuno vuole portarmi via qualcosa, qualcuno è pronto ad assalirmi nel mio territorio; da bambini il territorio è la famiglia, mamma e papà che litigano. E' stato un bambino che non si è sentito protetto, non si è potuto fidare.

Schierarsi o prendere decisioni può mettere a rischio la propria incolumità. Anche sentirsi esclusi, auto-escludersi, essere esclusi è una situazione frequente in questo enneatipo, conseguenza dell'iper-controllo che si vuole avere su se stessi e sugli altri.

Tutti abbiamo paura, ma in questo carattere, la paura è di casa, una paura viscerale di morire, è la necessità nevrotica per vivere. Abbandonarsi al piacere e all'intimità per questo enneatipo è troppo pericoloso, perché vuol dire coinvolgersi troppo con l'altro e per un E6 l'altro rappresenta sempre un pericolo. Ama a distanza e vuole essere amato senza troppo coinvolgimento, a distanza.

SOTTOTIPO CONSERVATIVO(CALORE/AFFETTO): Il calore e l'inoffensività di questo sottotipo, rispondono alla sua necessità di sentirsi protetto. Ha un comportamento ambiguo, insicuro, ha paura di scegliere e di decidere da che parte stare. La strategia per evitare la paura è reagire fobicamente. Cerca nell'altro il calore della protezione.

SOTTOTIPO SESSUALE(FORZA/BELLEZZA): La sua miglior difesa è l'attacco, l'atteggiamento aggressivo contro il pericolo(controcarattere). E' un grande lottatore intellettuale, ma avere paura non è una cosa dignitosa e per convincersi che non è vittima della paura, ecco l'atteggiamento controfobico, l'attacco, con atteggiamento aggressivo contro il pericolo.

Passa spesso la vita a preoccuparsi di cose che non accadono e si sente minacciato. E' una persona forte fisicamente, amante degli sport estremi, cura l'aspetto fisico quasi come un E3, ma non con lo scopo di avere successo ma sicurezza. Questo controllo del proprio corpo e della propria forza è proprio, in questo sottotipo, il modo di evitare che le emozioni caotiche esplodano. La vita è una lotta e lasciarsi andare alla spontaneità e alla tenerezza per questo sottotipo è un pericolo.

SOTTOTIPO SOCIALE(DOVERE/REGOLE): e' un tipo autoritario, un'ideologo, fanatico dell'ideologia. Fa il suo dovere ma è sempre sospettoso; rispettare le regole e farle rispettare è un dictat. Se nel tipo conservativo l'ambiguità è di casa, in questo sottotipo c'è una forte intolleranza verso di essa. E' vergognoso e un pò inibito. Rispettare le regole e il senso del dovere lo mette al riparo dalla paura di essere attaccato dagli altri. Per lui è importante avere una posizione precisa, sapere qual'è il proprio posto. Vuole rispettare la posizione, sua e quella degli altri ma a forza di pensarci troppo si paralizza nella scelta. Il desiderio sessuale è represso, ne ha paura.

“VOGLIO MA NON POSSO, VOGLIO MA HO PAURA”

VIRTU': CORAGGIO. E' importante per questo carattere imparare a sopportare la paura.

- fare comunque ciò che serve nonostante la paura
- Saper riconoscere la paura e non scappare davanti ad essa
- Rassegnarsi ad avere paura quando capita
- Imparare ad affidarsi agli altri anche con la paura

REIFICAZIONE DELLA PAURA E' IL PERDONO: Poiché questo carattere tende a iper-responsabilizzarsi e teme la colpa, molto di ciò che fanno è in funzione di giustificare la loro esistenza e si sentono colpevoli per la loro latente aggressività.

ENNEATIPO 7

Passione dominante: GOLA

Fissazione: FRAUDOLENZA

Virtù: SOBRIETA'

Cosa evita: LIMITAZIONE

Questa personalità ha la capacità di ignorare o trasformare eventi che metterebbero in allarme o a disagio chiunque altro. Scappa di fronte al dolore, si distrae di fronte a qualsiasi tipo di sofferenza; rifugge da tutto ciò che lo può privare della sua libertà.

Anche in questo enneatipo la perdita originaria ha lasciato una grande sensazione di vuoto e di dolore che, il goloso, cerca di riempire in ogni modo, assecondando ogni stimolo piacevole che la vita gli offre. Guai a limitare il movimento di questo carattere; è una personalità che vive in superficie, senza prendersi troppe responsabilità, un Peter Pan, che si intrattiene con la vita e che scappa, anche in modo creativo e fantasioso, da ogni situazione che considera pericolosa. E' un bambinone, è fortemente egocentrico, imprevedibile, sfuggente, desideroso di primeggiare e intelligente. Il suo terrore è di non poter scappare e di non avere una via di uscita; in questi casi ricorre alla sua arma segreta: la parlantina seduttiva e l'astuzia, una forma manipolativa per ottenere il perdono, l'approvazione degli altri (fraudolenza). Per questo tipo è facile raccontare storie e raccontarsele e il confine tra la scusa e la bugia è assai labile.

Spesso la tipologia E7 ha la sensazione di essere all'interno di un pozzo nero da cui non riesce ad uscire; l'ansia è proprio quella di sentirsi sopraffatti, è una forma di svalutazione, di non sentirsi adeguato a sostenere la situazione.

Il conflitto della palla al piede è il conflitto di chi si sente intrappolato, ingabbiato in una situazione da cui si vuole e si deve uscire nel minor tempo possibile. La sua specializzazione è l'evitamento, soprattutto dalle cose spiacevoli. Con il trucco della gola sembra che sia sempre alla ricerca di cose buone, ma in realtà vuole allontanarsi da quelle paurose e dolorose. Cioè è un finto edonista ed un vero evitatore ; mentre l' edonista ricerca il piacere ma non scappa davanti al dolore, il goloso per scappare dal dolore ricerca il piacere. Tiene il piede in mille staffe, non si fa intrappolare, sfugge continuamente. Ma questo fa sì che alla fine abbia sempre la sensazione di non avere mai nulla tra le mani. E' capace di fare molte cose, ma in genere non le conosce al di là del muro della sofferenza, perché appena sente male, va da un' altra parte.

Per questo enneatipo non vi è scambio di sentimenti, bensì possesso sessuale, che è il trofeo desiderato. l'intensità del momento sopprime alla relazione a lungo termine. L'amore esige profondità: senza di essa si rimane troppo in superficie; e' incapace di condividere la realtà quando è svanita la magia. Identifica la sessualità con il piacere e tradisce per incapacità di rifiutare il piacere, non riesce a integrare amore e sessualità. Invece di controllare i propri impulsi viene controllato da essi.

E' un bimbo che è stato trattato con troppa indulgenza.

SOTTOTIPO CONSERVATIVO(FAMIGLIA): La gola nell'E7 conservativo si manifesta nella ricerca opportunistica del suo vantaggio , si sente minacciato nella sua sopravvivenza e quella del suo clan. Per questo è un tipo che stringe relazioni, una specie di contrabbando per accumulare cibo, denaro, relazioni; in pratica un opportunist. Sono persone molto pratiche, chiacchierano molto e sono permalose e messe davanti ad una critica sul loro operato possono avere reazioni anche molto aggressive. Sono molto protettivi, ma solo verso la famiglia. E' un padre molto tenero ma non è mai in casa. Tra i sottotipi è il più simpatico, ribelle, buffone.

SOTTOTIPO SESSUALE(SUGGESTIONABILITA'): E' un incantatore, appassionato della vita. La gola nell'E7 sessuale è immaginare un mondo favoloso e fuggire in alto verso un sogno o un ideale. E' il più impaziente, goloso, ansioso e permaloso e sempre desideroso di conferme. E' sensuale, avventuroso, ottimista, divertente e con molta energia. E' un perfezionista e spesso si sente sopraffatto nelle relazioni famigliari. Aggressivo quando si sente escluso.

SOTTOTIPO SOCIALE(SACRIFICIO): E' un drogato di buone intenzioni, idealizzazioni, illusioni. E' un bravo bambino, opportunisto e spesso bugiardo ma che vuole essere puro. E' il controcarattere E7. E' una voglia di purezza ma è una forma d' inganno. Anche il sacrificio è una forma di megalomania, rinuncia al peccato di gola attraverso il sacrificio, ma in realtà ambisce al riconoscimento di questo sacrificio. E' iperattivo, maniacale, sempre in movimento e a volte, dovendo aiutare tutti si sente solo e abbandonato. L'iperattività lo porta a volte a forme di stanchezza cronica. In questo sottotipo il conflitto della palla al piede è molto sentito ; la ricerca della libertà, per questo sottotipo, è un'eterna fuga dall'attimo fuggente, in un labirinto.

“ IO SONO OK, TU SEI OK!”

VIRTU': SOBRIETA'. Per questa personalità sarebbe importante:

- sopportare il dolore e proseguire nel proprio cammino.
- non volere tutto subito, ma tenere poco ma più intensamente.
- riscoprire la bellezza della profondità.

LA REIFICAZIONE DELL'AMORE E' IL CONSENSO

DELL'INTERLOCUTORE: il consenso sta in mezzo e non coinvolge più di tanto, si può sempre cambiare idea. Chiede di essere capaci di concordare in ogni momento.

ENNEATIPO 8

Passione dominante: LUSSURIA

Fissazione: VENDICATIVITA'

Virtu': INNOCENZA AUTENTICA

Cosa evita: MALTRATTAMENTO

E' una personalità antisociale, dal temperamento aggressivo, è incapace di esprimere le emozioni; ha sbalzi di umore che vanno dalla rabbia cieca all'allegria maniacale. Bisogno di controllo onnipotente. Ha difficoltà a riconoscere le normali emozioni perché le associa a debolezza e vulnerabilità.

E' il più impulsivo tra gli enneatipi, è un predatore naturale, un leader naturale e per lui la verità viene fuori attraverso lo scontro. La sua passione per ogni tipo di eccesso è la sua vendetta per i maltrattamenti subiti nell'infanzia.

E' pragmatico e concreto e ha la necessità di risolvere i problemi subito, vuole avere subito soddisfazione, possiamo dire che vive. Totalitariamente nel suo qui ed ora. Per questo enneatipo la conquista del territorio è tutto e la sua intensità è la necessità di difendere ciò che possiede. Tutta la sua vita ruota attorno alla difesa, mantenimento e conquista del territorio; è un capobranco naturale, è il padrone del territorio e nel suo territorio nessun concorrente può entrare: è sempre pronto ad attaccare. Inconsciamente sentono che non possono rilassarsi, che non possono mollare. La specializzazione è raggiungere la vittoria finale, fino a quando non hanno vinto la guerra non si fermano davanti a nulla, costi quello che costi.

Sono nella pretesa di essere innocenti, quando non lo sono affatto. Non si mettono nei panni degli altri e cercano di convincerli ad essere e a fare come loro, così si sentono innocenti e giustificati a compiere qualunque atto per conquistare quello che vogliono.

Sono votati alla forza e non importa se l'altro è debole, anzi in genere disprezzano la debolezza.

Da bambino ha vissuto il dolore della separazione dai genitori, dall'amore, causato dai maltrattamenti e per lui è stata un'esperienza troppo dolorosa.

Quando un E8 tratta male qualcuno il giorno dopo si è dimenticato di tutto, perché rivive in quel momento qualcosa, una separazione, che lui ha già vissuto e la perdita di memoria lo disconnette dall'evento traumatico interiorizzato.

SOTTOTIPO CONSERVATIVO(SODDISFAZIONE): In questo sottotipo la passione è avere ciò che vuole senza farsi sentire a qualsiasi costo. Appare calmo e silenzioso ma se vuole una cosa fa di tutto e sa come fare, per ottenerla. E' nota la sua capacità di sopravvivere in situazioni molto difficili. E' sicuramente il sottotipo più egoista e antisociale. Quasi non ci accorge di lui. Ama accumulare e conservare qualunque cosa che possa essere necessaria alla sua sopravvivenza. Le problematiche territoriali sono molto sentite. Per questo sottotipo la strategia adottata contro la sofferenza della separazione originaria avviene attraverso una soddisfazione personale(cibo, denaro, beni) a favore della sua sopravvivenza.

SOTTOTIPO SESSUALE(POSSESSO): E' il vero lussurioso, vuole l'intensità, soprattutto a livello sessuale. E' un'invasore, un animale, invadente e antisociale. E' una forza della natura e la sua forza affascina. Il mondo è una giungla, un campo di battaglia, dove per sopravvivere si può solo essere forti e aggressivi. E' molto possessivo nelle sue relazioni(senso del territorio) ecco perché un tradimento o un abbandono può essere vissuto in maniera molto viscerale, sia come perdere il territorio oppure come perdere la faccia. La strategia adottata per la sofferenza della separazione originaria è trasformare l'amorevolezza in possesso e soddisfazione sessuale. Invece di dare e prendere amore, se lo prende e basta!

SOTTOTIPO SOCIALE(COMPLICITA'): e' il più sociale tra gli antisociali, il più intellettuale e il meno emotivo. E' un difensore degli altri contro ogni forma di ingiustizia(ma la giustizia che vuole è quella sua), un leader alla conquista del benessere collettivo. E' una persona che dà sicurezza. E' il controcarattere dell'E8. Per questo cerca alleanze, solidarietà e il vincolo dell'amicizia per lui è molto importante. Questa complicità era un' alleanza con la madre contro il

padre. Sono persone che non trattengono la collera e vogliono risolvere subito le situazioni.

La strategia adottata per la sofferenza della separazione originaria è la rinuncia all'amore, ma invece di isolarsi, trasforma questo amore (che ritiene una romanticheria) in solidarietà e giustizia.

“IL TRIONFO E' LA MIA META!”

VIRTU': INNOCENZA AUTENTICA. Molto importante per questo carattere imparare a mettersi nei panni dell'altro:

- non cercare di ottenere qualcosa a tutti i costi, ma diventare autenticamente innocenti, perché non si è compiuto nessun torto.
- Riconoscere gli altri per quello che sono e non avere due pesi e due misure per giustificare le proprie azioni.

LA REIFICAZIONE DELL'AMORE E' LA SOTTOMISSIONE: nella relazione amorosa esiste solo la subordinazione, non esiste la parità. Soggioga. L'intensità risulta accattivante ma penso straripante. L'altro si dovrebbe sottomettere spontaneamente così da far risultare l'E8 innocente.

ENNEATIPO 9

Passione dominante: ACCIDIA

Fissazione: DIMENTICANZA DI SE'

Virtù: SPONTANEITA'

Cosa evita: IL CONFLITTO

Questa personalità risulta essere poco energica, spesso in sovrappeso, ama mangiare, bere, fumare. Parla tanto ma parla realmente poco di sé. Anche se sembra una persona solida ed equilibrata trasmette una certa malinconia interiore. Per questo enneatipo è difficile riconoscere sentimenti di ostilità, aggressività e conflitto. Idealizzano gli altri ma questo è inversamente proporzionale alla loro autostima; è stoico, testardo e cocciuto.

La caratteristica principale della tipologia E9 è quella di dimenticarsi di sé, della pigrizia psicologica, di evitare di sentire i propri bisogni, d'identificarsi con qualcun altro e di essere proiettato in mille attività. E' il vero donatore, non vuole nulla per sé e non vuole sentire questo bisogno. Ha soppresso la relazione con se stesso, non vuole sentirsi. Il contatto è vissuto come qualcosa per cui si sente inadeguato; è allergico ad ogni forma di contatto fisico(tranne quello sessuale) e soprattutto con se stesso.

Anche provare dolore per questo enneatipo può essere considerato come un conflitto, una situazione da cui difendersi.

Il sentito profondo di questa tipologia non è tanto difendersi dal contatto ma, estremizzando, nel non volersi sentire ma soprattutto nel non sentirsi adeguato, meritevole di amore.

La dipendenza dai genitori è stata interrotta prima che il bambino fosse emotivamente pronto. Noncuranza da parte dei genitori, vissuta come frustrazione ma introiettata come odio/rabbia verso se stessi. La separazione dolorosa, l'essere stato messo da parte da bambino, è stato vissuto da questa personalità come una propria responsabilità, una propria colpa. Quindi perché provare ostilità verso qualcun altro? Ecco che allora è meglio staccare la

spina, perdere la connessione con questo dolore profondo e creare una barriera fisica(obesità) e psicologica(pigrizia).

La specialità è la rinuncia. Sono capaci di farlo senza soffrire troppo, perché riescono a gestire bene il mondo attraverso la rinuncia. Sembra che si sacrifichi ma in realtà no, perché ciò che il suo carattere vuole è di amministrare bene la famiglia e amministra pace rinunciando. Rinunciano per un loro tornaconto ed il loro tornaconto è la pace. Il costo è la malinconia, la depressione; sono troppo interessati alla pace per lasciarsi andare alla spontaneità. E' difficile conoscere la loro opinione, non dicono ciò che pensano per non creare conflitto e si adattano ad assumere le opinioni altrui.

Nelle relazioni affettive si cancella a beneficio dell'altro e questo toglie ogni possibilità di relazione; l'iperadattamento del pigro lo porta a non condividere alcunché , rinunciando alle proprie responsabilità e al proprio contributo nella relazione. Rimanda il piacere ed è attento a far stare bene solo l'altro, rinunciando al proprio desiderio, senza soddisfare alcuna sua necessità e tacendo il suo dispiacere. Mantiene relazioni di cui non ha nessuna voglia solo per non far soffrire l'altro. La relazione affettiva è caratterizzata dalla simbiosi; il negare le proprie necessità gli permette di non assumersi la responsabilità di sentirle e di non dover entrare in tensioni o conflitti per soddisfarle.

SOTTOTIPO CONSERVATIVO(APPETITO): la voracità. E' un tipo che si perde nelle cose pratiche, nel fare, mangiare, dormire, lavorare escludendo ogni dimensione metafisica. Può darsi che sia veramente appetito, diventa spesso obeso; potrebbe essere una forma di somatizzazione: bisogno di affetto, carenza di zucchero. In realtà questo sottotipo è il più rassegnato, addormentato ai propri bisogni, ai propri desideri e alle proprie emozioni. E' un soggetto molto attivo e molto pratico: a lui piace, collezionare, viaggiare, guardare la tv, degustare cibi, seguire attività sportive. E' un grande lavoratore, è un modo per allontanarsi dalla propria interiorità. E' il sottotipo dove dominano la pigrizia psicologica e la dimenticanza di sé, una forma di addormentamento per non sentire se stesso. E' il più disconnesso dalla realtà tra tutte le 27 tipologie, il profugo.

SOTTOTIPO SESSUALE(UNIONE): questo sottotipo è intenso, dolce e accomodante. La sua rinuncia inconscia a se stesso lo porta a esistere attraverso l'altro; è molto, troppo disponibile, è uno che accudisce al punto di annullarsi nell'altro. Intenso anche sessualmente, lui vive attraverso la fusione con l'altro. Si fa carico di tutti, il partner, figli, genitori, tutte persone che sostiene assiduamente. Persone che però stanno spesso sopra di lui e da cui si può sentire sopraffatto.

SOTTOTIPO SOCIALE(PARTECIPAZIONE): controcarattere E9(non sembra pigro). E' estroverso, gioviale, allegro ma anche il più aggressivo. Ha tanti amici per cui diventa un punto di riferimento; ama stare nei gruppi ma non lo fa per sentirsi al sicuro ma per mimetizzarsi. Ama socializzare ma è un abitudinario, frequenta sempre le stesse persone che sa mettere d'accordo perché è un grande mediatore; stordisce con le parole, sia quando vuole evitare di parlare di sé , sia quando vuole mettere d'accordo tutti. Ma questa grande capacità di mediazione, questa ricerca forzata di equilibrio a volte non funziona: quando entra in conflitto scopre il suo lato debole; oppone resistenza ma la esprime e la trattiene.

“ COSA TI VA DI FARE?” “ NON LO SO, QUELLO CHE VUOI TU”

VIRTU':SPONTANEITA'. Per questo carattere è importante entrare realmente in relazione con l'altro:

- sopportare un litigio e provare controbattere quando qualcosa non gli piace.
- manifestare almeno delle piccole specificità.
- Esprimere il proprio volere, con la paura che così facendo si possa perdere l'amore dell'altro.

LA REIFICAZIONE DELL'AMORE E' LA VICINANZA: difficilmente convengono con il vecchio detto “meglio soli che male accompagnati”, spesso va bene loro qualsiasi persona pur di esercitare il loro potere di tenere insieme.

INTRODUZIONE AL TANTRA NON-DUALE

“ Nella tradizione tantrica del kashmir il corpo è ciò che è percepito...quello che noi qui chiamiamo organi o gruppo di organi è, dal punto di vista dell'India, considerata una massa vibratoria. Dal punto di vista della fenomenologia, il corpo appare come sonorità, vibrazioni, insieme di suoni a volte armonici a volte disarmonici.

Bisogna imparare ad ascoltare il corpo senza sapere nulla... Ascoltare l'istante... Non c'è nulla da cambiare. Si vede solo quello che succede. Non c'è niente da escludere. Voler escludere è violenza. Volersi concentrare è violenza. Lasciare la sensazione corporale completamente libera e **rimanere aperti**. Non si tratta quindi di “arrivare a fare”, ma rendersi ben conto di tutte le limitazioni, dei blocchi, della mancanza di sensibilità che ci abita e maschera la nostra reale corporalità.

Più la percezione è “una tensione a portare a sé”, personale, più ciò che si sente sarà ingombrato da strati dove l'opacità e la densità manifestano tensioni e reazioni. Rimanere in una posizione con delle tensioni consolida la memoria di tensioni nel cervello. Si rischia di ripetere ogni volta le stesse tensioni e di trovarsi la mattina con il corpo pesante, solido. Bisogna ascoltare. Una tensione è un elemento che si è separato dal tutto. Quando essa si reintegra nella totalità si libera il flusso naturale dell'energia” (ERIC BARET)

“**Tantra**” deriva dalla radice “Tan” che significa espansione, vastità, totalità. La stessa parola viene utilizzata per definire la trama del tessuto. E' perciò la conoscenza che insegna ad espandere coscienza e a liberare, trasformare e trascendere l' energia sessuale creativa.

Trasmesso da numerose linee di tradizione, alcune di cinque seimila anni fa nelle valli dell'Indo, il tantra è una via non- duale, una via mistica che ha influenzato profondamente il Buddhismo e l'Induismo. La ricerca tantrica è totalmente imperniata sul concetto che non vi sia nulla da aggiungere o da eliminare nell'essere, poiché soltanto la libera manifestazione della sua umanità è Coscienza.

Il tantrismo è per sua natura non-duale, teso alla riappropriazione del sé, alla sperimentazione attraverso i sensi, alla celebrazione della vita. E' una scienza spirituale indipendente da qualsiasi dogma o credo, che si basa sull'esperienza, sull'osservazione e sulla pratica per espandere la consapevolezza nella vita di tutti i giorni.

Il tantrismo si abbandona alla realtà attraverso il recupero della sensorialità e dell'ascolto del corpo. Siamo sempre nella proiezione di ciò che vorremmo essere o diventare e sempre più distanti da ciò che siamo. In questa continua tensione perdiamo il nostro qui ed ora, vivendo nel continuo timore di perdere qualcosa che non abbiamo neanche raggiunto. La via tantrica ci offre un riparo, un senso delle cose che abbiamo perduto. Una via che propone un concetto di amore assoluto, in contatto amoroso e profondo con tutto ciò che ci circonda che è parte di noi. Nel tantrismo si propone essenzialmente una visione non-duale della realtà, non siamo persi fra un fuori e un dentro, ma lo siamo al contempo fuori e dentro, non vi è separazione. Non esiste un bello un brutto, un buono o cattivo, un giusto e uno sbagliato, c'è solo il momento presente con quello che contiene. Noi siamo solo emozione e ciò che abbiamo è solo il momento presente.

Nelle pratiche si lavora affinché la mente, il corpo e la sfera emotiva si permettano vicendevolmente di fluire in un ritmo naturale, nell'energia delle emozioni attimo per attimo. Si pratica affinché si crei uno spazio interno che permette la connessione con la vita, con la disponibilità ad accogliere l'esistenza nella sua totalità. Tutto questo richiede un attento lavoro su di sé per andare a sciogliere tutte quelle barriere o corazze, caratteriali, fisiche ed emotive che abbiamo costruito. Per giungere nello spazio "nudo" del cuore, dove possiamo sperimentare la bellezza dell'accoglienza, della leggerezza, della sensualità, dell'erotismo e dell'autenticità. L'energia erotica è molto importante in questa visione perché si fa canale e strumento per l'incontro con l'altro. E' il fuoco che permette di raggiungere vette di consapevolezza e profonda unione con il Tutto.

L' ESPERIENZA DELLA CONOSCENZA DI ME ATTRAVERSO IL CARATTERE E IL TANTRA

Ho iniziato molto giovane a fare un percorso di crescita personale perché sentivo di avere un rapporto molto complesso e disfunzionale con il cibo. In seguito ho compreso che il processo era ben più ampio, avevo un rapporto disfunzionale con il piacere, con tutto quello che era assaporare la vita, la bellezza di un incontro, la dolcezza del tocco, il calore di un sentimento e la forza dirompente di un'emozione.

Avevo costruito tutto attorno a me un grande muro impenetrabile, dove non poteva toccarmi nessuno, dove avevo l'illusione di non essere vista, dove potevo controllare tutto. Mi sentivo in gabbia, soffocata, repressa, arida e vuota ma tutte queste emozioni erano conosciute e sapevo gestirle. Quello che non sapevo gestire era il dolore; e più il dolore alzava la voce per farsi ascoltare, più io costruivo barriere per non sentirlo e proteggermi.

Fino a quando, come spesso accade, ho toccato il fondo. All'improvviso ho realmente visto me stessa, allo specchio, senza più filtri e distorsioni. Chi era quella sconosciuta di 160 kg che mi stava fissando? Come avevo fatto ad arrivare a questo punto? E soprattutto come avevo fatto a non accorgermene? Ogni volta che il dolore bussava alla porta della mia anima, io mangiavo, per non sentire e riempire quel vuoto devastante; e più mangiavo più quel vuoto cresceva a dismisura. Era lui il padrone della mia vita, dei miei pensieri, di ogni emozione, un tiranno che mi toglieva le forze. Il mio pensiero costante nella giornata era il cibo, e più cercavo di controllarmi e non abbuffarmi più il volume di questa voce interiore aumentava.

Negli anni di psicoterapia avevo compreso a livello razionale tutti i meccanismi, avevo ricostruito tutti i passaggi, analizzato scandagliato a fondo i rapporti familiari, affettivi. E quindi? Perché non ero riuscita a cambiare la mia vita nonostante tutto questo sforzo e questa fatica? Perché mi sentivo ancora al punto di partenza? Quello che non avevo compreso però era il tassello più importante. In tutto questo, le mie emozioni dov'erano? Cosa sentivo davvero? Nulla. Non sentivo nulla. E questa è stata la scoperta più sconcertante per me.

Cosa potevo fare? Ho iniziato un percorso nuovo, un lavoro che andava a lavorare sulle emozioni. Prima attraverso la bioenergetica e poi successivamente con la biodanza. Questo mi ha permesso di lavorare sul e con il mio corpo, di non vederlo più come una parte separata da me. In una metafora, è un pò come una cipolla, fatta di strati e ogni volta ne togli uno. Ho potuto vedere quanto fosse difficile per me farmi toccare, abbracciare, mostrare chi ero veramente, mostrare le mie emozioni, la mia rabbia, la mia commozione, il mio dolore, la mia gioia.

E tutto questa chiusura non mi è stata chiara fino a quando non ho conosciuto il tantra. In questa dimensione non c'è spazio per la separazione, il giudizio e la chiusura, si arriva ad essere "nudi" animicamente e intimamente nudi. Prima nudi con se stessi e poi con l'altro; cadono tutte le maschere, le barriere costruite con tanto rigore, cade la mente, cadono i pensieri e alla fine rimani tu, totalmente tu. In tutta la tua bellezza, con tutte le tue cicatrici, con le difficoltà, con le tue contraddizioni, con le paure. Ma sei vero, nudo, vulnerabile e totale. Ed è in questo spazio che puoi scoprire te stesso, ti vedi per la prima volta, ti accogli, ti conosci e riconosci e inizi ad amarti profondamente. In questa assenza di giudizio scopri la parte più autentica di te e sviluppi una morbidezza, una dolce accoglienza di tutto ciò che sei. Scopri che sei veramente piccolo, rispetto alla vastità del Tutto, che il tuo ego s'infrange sugli scogli della sapienza della vita. E questo è un bene, un regalo impagabile, perché fai spazio, dentro di te, ridimensioni l'ego, il carattere e c'è spazio per il tuo vero sé.

L'incontro con il tantra è stato uno scontro, che ha prima incrinato e poi rotto tutte le mie certezze, la mia presunzione, la mia supponenza di sapere chi ero e soprattutto chi erano gli altri.

Ho avuto la possibilità attraverso l'enneagramma di scoprire il mio carattere, che era così ingombrante, dispotico e totalitario(E4 sessuale); di vedere quanto amassi la sofferenza, la lamentele da reiterarla continuamente.

Ho toccato tutta la mia invidia, la mia gelosia, il mio possesso, il mio rancore e sono sopravvissuta! Anzi sono nuovamente nata, come la fenice, dalle mie ceneri. Ho visto quanto ero giudicante, poco tollerante, intransigente ed egocentrica, esisteva solo io e il mio crogiolante dolore. La responsabilità di

quello che vivevo era sempre fuori da me, colpa di qualcun altro, della vita del fato. Mai una responsabilità mia. Non riuscivo ad accettare gli altri per quello che erano, dovevano essere come volevo io, dovevano cambiare per me, perché io sapevo cosa era meglio per loro. Delegavo la mia felicità all'altro, doveva riempire i miei vuoti con il suo amore, doveva rendermi felice. Ma chi può caricarsi sulle spalle un simile fardello?

Ho dovuto vedere tutto questo e scendere dal piedistallo su cui mi ero eretta, imparare ad assumermi la responsabilità delle mie azioni, di quello che volevo e andarmelo a prendere, di chiedere scusa e di ringraziare per tutto quello che ho ricevuto.

Il tantra mi ha permesso di togliere tutto quello che non mi serviva più, tutte le corazze, le maschere e le credenze che non mi permettevano di incontrare davvero l'altro. Perché se io sono vera, aperta ad accogliere, morbida, centrata, può accadere il miracolo dell'incontro fra te e me. In questo spazio infinito, che è la relazione, può fluire e scorrere il Tutto, qualunque esso sia, qualunque cosa porti. E tutto quello che c'è libera, tutto quello che si crea trasforma.

Ed è cambiata la mia visione del mondo, delle persone attorno a me, mi sono rilassata nella mia pancia, arrotondata, ammorbida. E ho iniziato a fidarmi di me stessa, di quello che sentivo e ad affidarmi alla vita e questo mi ha permesso di assaporare per la prima volta il piacere, il piacere dell'incontro, il piacere del vuoto, il piacere di me e dell'altro.

COME PUO' AIUTARE IL TANTRA A RIDIMENSIONARE IL CARATTERE?

A questo punto dobbiamo completare la triade: conoscere, comprendere, agire. Molti percorsi di conoscenza di sé aiutano a conoscere e a comprendere noi stessi e il nostro mondo, ma non forniscono strumenti che ci permettono di agire nella nostra vita. Attraverso il tantra e soprattutto le pratiche tantriche, possiamo agire; il tantra ci permette di sperimentare, attraverso il contatto, il vuoto fertile, la relazione, il tocco, noi stessi e gli altri. Ci fornisce quegli strumenti che ci permettono di aprire, ammorbidire, accogliere e trasformare le nostre corazze emotive, fisiche e caratteriali.

Il primo passo è quello di coltivare il desiderio di risvegliarci, poi comprendere che attraverso l'accettazione del proprio io, della personalità, dei nostri conflitti, possiamo ritornare finalmente a noi stessi.

Il secondo passo è scoprire il nostro carattere, il nostro callo dolente, la passione dominante che muove la nostra vita e farcelo schiacciare. Il lavoro non è uguale per tutti, non può esserlo e ciascun enneatipo e sottotipo ha il proprio lavoro specifico; possiamo tutti meditare, praticare yoga, fare teatro terapeutico, danzare, ma c'è un lavoro che più di altri è efficace e in genere è proprio quello a cui noi opponiamo maggiore resistenza. Per poter lavorare sul carattere dobbiamo renderci conto che agisce come un'automatismo dentro di noi. Ad uno stimolo esterno corrisponde in automatico una reazione, che è la medesima da anni, che è quello che ci riesce bene fare, perché parte automaticamente senza che noi ce ne accorgiamo. Dobbiamo rompere questo meccanismo automatico e possiamo farlo solamente facendo quello che per noi è difficilissimo, che non faremmo mai, che ci risulta molto scomodo. Dobbiamo uscire dalla nostra zona di confort e iniziare a fare l'opposto di quello che solitamente facciamo. Lasciare la sicurezza per entrare nell'incertezza e questo libera, ci permette di ridimensionare il carattere. Nello specifico vediamo come il tantra può aiutarci fornendoci degli strumenti pratici.

ENNEATIPO 1: l'ira è la radice di tutte le sue pulsioni. La critica, l'autocritica, il perfezionismo, la rigidità, la supponenza, la gelosia, il controllo, l'ossessione per la pulizia e la paura di essere sporcati, sono alcuni tratti di questa personalità.

Il lavoro consigliato per i tre sottotipi è rompere gli schemi, uscire da ogni forma di rigidità e lavorare sull'emozione dell'ira, anche se è ben mascherata. Meditazioni attive di Osho, lavoro di gruppo, bioenergetica, teatro terapeutico, il contatto fisico e il respiro. Prendersi degli spazi e del tempo e provare ad esempio a girare per la città, senza una meta precisa, senza uno scopo, con il solo gusto di fare qualcosa che non ha senso. Imparare a vivere la giornata, senza programmare ogni momento, lasciare spazio all'improvvisazione.

Coltivare l'amorevolezza per gli altri, la gentilezza, la benevolenza, imparando ad essere meno esigente.

Sottotipo conservativo: per questo sottotipo è importante la consapevolezza della rigidità muscolare e intellettuale, per cui si consiglia tutto ciò che è lavorare con il corpo, lavorare sulla rabbia con meditazioni attive (dinamica e kundalini di Osho ad esempio), fare esercizi di flessibilità corporea e allagamenti che vanno a lavorare sulla rigidità muscolare.

Sottotipo sessuale: è importante per questo sottotipo entrare in contatto con quelle emozioni che aveva represso da bambino: la vergogna, la tristezza, il dolore e la vulnerabilità. Imparare a trasformare l'aggressività in accettazione, tolleranza e piacere di vivere. Lavorare sulla gelosia e sul voler migliorare il proprio partner a tutti i costi. Le pratiche tantriche aiutano molto a trasformare la vergogna; essere nudi, farsi massaggiare e massaggiare, lavorare con altri partner oltre al proprio compagno ci permette di entrare nella gelosia e piano piano trasformarla. Fare una vacanza nudista può essere di profondo aiuto.

Sottotipo sociale: questo sottotipo ha la tendenza a sentirsi "sporcato" nelle varie situazioni. Anche la sessualità può essere vissuta come qualcosa di poco pulito. Questa consapevolezza può aiutarlo a ricercare quelle pratiche che gli facciano sentire il contatto fisico con l'altro, come piacevole e onorevole.

Massaggio in tutto il corpo, per entrare sempre più in intimità.

ENNEATIPO 2: l'orgoglio, proiettare un'immagine grandiosa di sé, il senso di falsa abbondanza, la ricerca dell'attenzione e l'amore degli altri, l'evitare il rifiuto, l'atteggiamento seducente e manipolativo infantile, il bisogno di contatto, sono alcune caratteristiche che dominano questo enneatipo.

Il lavoro consigliato per i tre sottotipi è umanizzarsi, scendere dal piedistallo e andare verso gli altri con senso di parità e umiltà. Praticare il silenzio e partecipare a gruppi in cui il contatto è ridotto al minimo, praticare tutte quelle arti che coinvolgono poco gli altri e aiutano a stare soli.

Sottotipo conservativo: diventare adulto, crescere e maturare è il punto fondamentale per questo sottotipo. Comprendere che i propri capricci servono solo ad aumentare il senso di autofrustrazione. Imparare a relazionarsi con gli altri alla pari, riconoscendo i propri limiti, accettando il confronto evitando ogni forma di seduzione e manipolazione. Meditazione, danza, pittura.

Sottotipo sessuale: il lavoro primario è smettere di pensare che tutto può essere giustificato in nome dell'amore. Sperimentare l'abbandono, per questo sottotipo, è salutare, con la consapevolezza che è il suo callo dolente.

Imparare ad essere amato per quello che è. Sperimentare la fragilità e la carenza. Frequentare enneatipi 4 che li aiutano a scendere in profondità.

La pratica tantrica è utile per questo sottotipo che mette la sessualità al centro della relazione: trasformare la sessualità in intimità e umiltà.

Sottotipo sociale: questo sottotipo si sente come Gesù, con un enorme piacere narcisistico nel sentirsi superiore agli altri. Svolgere tutte quelle attività che lo aiutano ad essere umile e semplice: coltivare l'orto, attività da fare in solitudine e meditazione vipassana.

ENNEATIPO 3: la vanità, il culto di un'immagine bella ed efficiente, lavorare duramente per ottenere un riconoscimento sociale, il narcisismo, la falsità, l'egoismo, i problemi legati al riconoscimento della propria identità, sono alcuni tratti di questa personalità.

Il lavoro consigliato per i tre sottotipi è coltivare la pratica dell'accettazione di sé e riconoscere le dolorose verità su se stesso. Diventare autentico. Imparare anche a mostrare i lati negativi di sé. È molto importante per questo enneatipo lavorare con il corpo, la danza, l'espressione delle emozioni. Tutte le pratiche

tantriche che lo obbligano a mettersi a nudo e che attraverso l'amore gli permettono di togliere il cuore dal frigorifero ed entrare in contatto con le sue emozioni.

Sottotipo conservativo: per questo sottotipo è fondamentale rallentare il ritmo, essere consapevole della sua esuberanza, del controllo sugli altri. È importante anche a realizzare che la ricerca della sicurezza economica È spesso un circolo vizioso per continuare a coltivare il proprio ego. Potrebbe essere molto utile la meditazione, in particolare tutte quelle lente, che lo costringono a rallentare e a mettere l'attenzione su quello che sente.

Sottotipo sessuale: per questo sottotipo è importante rendersi conto della falsità che a volte ripone nella relazione amorosa. Imparare a confrontarsi con gli altri, coltivare la compassione e lavorare con il corpo, che non è coltivare l'immagine esteriore. Cercare la propria identità, lontano dal partner, evitando un'immagine da divo. Le pratiche tantriche aiutano a togliere le maschere, a riflettere un'immagine reale autentica.

Sottotipo sociale: rendersi conto che l'ammirazione da parte degli altri è un inganno e può portare all'insoddisfazione e all'autosvalutazione. Sentire questa insoddisfazione interiore può essere un buon punto di partenza. Il primo passo per la trasformazione di questo sottotipo è acquisire la consapevolezza di essere disconnesso dalla propria interiorità. Molto utili potrebbero essere quegli esercizi in cui viene confrontato sulla propria autostima e narcisismo. Le pratiche tantriche sono un valido aiuto per trasformare il concetto della sessualità, da forma di vanto a intimità.

ENNEATIPO 4: l'invidia, il senso di carenza e frustrazione, l'odio e la rabbia che si trasforma in pianto e atteggiamento vittimistico, la richiesta d'amore attraverso la denuncia e il dolore, la fuga e l'attacco, il tira e molla, la vergogna e la competizione, il senso profondo di inadeguatezza, sono alcuni dei tratti che dominano questa personalità. Il lavoro consigliato per i tre sottotipi è rendersi conto che l'odio, la competizione e la dipendenza affettiva sono in realtà un modo per rimanere in contatto e che continuare a sentirsi unici e irripetibili è infantile. Il lavoro di gruppo con questo enneatipo, può essere molto importante per comprendere le dinamiche del proprio ego. Tutto

il lavoro di radicamento può essere molto importante. Attività che fortificano l'autostima. Il teatro terapeutico, situazioni dove sia possibile esporsi, per vincere il terrore della vergogna. Le meditazioni, soprattutto quelle attive di Osho. Coltivare l'indipendenza, soprattutto quella economica. Lasciarsi andare alla sessualità senza repressioni né inibizioni.

Sottotipo conservativo: per questo sottotipo è importante comprendere che è stato un bambino la cui impulsività è stata repressa e questo è stato motivo di frustrazione. Può essere molto utile buttare fuori l'aggressività attraverso meditazioni attive, lavoro di radicamento.

Sottotipo sessuale: questo sottotipo può lavorare sulla presenza, godendo di quello che c'è adesso, qui e ora, senza fretta, lontano dal "tutto o niente". Il suo lavoro è comprendere prima di tutto, che il suo odio è come una droga e che vendicarsi di un amore che gli è stato tolto ingiustamente, è tempo perso. Rendersi conto che è una persona insistente asfissiante che spesso finisce per essere rifiutata e questo rifiuto riattiva la rabbia e la protesta. La comprensione di questo meccanismo può essere un buon punto di partenza per la trasformazione. Può essere molto utile il lavoro di gruppo, lavorare sull'aggressività e il teatro terapeutico. Imparare a sdrammatizzare gli eccessi del carattere e divertirsi utilizzando l'autoironia.

Sottotipo sociale: È importante per questo sottotipo lasciarsi andare e dar voce all'animale che è dentro di lui. Comprendere che non è una vittima. Lavorare con la pittura, con la manualità, con la terra, lasciarsi andare senza vergogna al piacere del proprio corpo: coltivare l'amore istintivo, legato al bambino interiore, ma coltivando anche l'amore materno, lontano dall'odio e dalla rabbia. Le pratiche tantriche possono aiutare questo sottotipo a esplorare la sessualità senza vergogna e inibizioni.

ENNEATIPO 5: l'avarizia di sé, la rinuncia, la paura di essere ricattato, di essere invaso, la difesa dei propri confini, rifugiarsi nel mondo intellettuale, la paura degli altri, sono questi alcuni temi fondamentali di questo enneatipo. Il lavoro consigliato per i tre sottotipi a iscriversi ad una palestra emotiva praticare tutto ciò che riduce il controllo mentale. Il lavoro con le emozioni è una pratica terapeutica fondamentale per l'avarico. Imparare ad accettare il

contatto fisico, a lasciarsi invadere, a condividere i propri spazi, a lasciarsi amare e a esprimere con le parole propri sentimenti.

Sottotipo conservativo: È importante per questo sottotipo prendere consapevolezza della propria attitudine a nascondersi nella propria tana e alla rinuncia di ogni forma di contatto. Prendere consapevolezza della vulnerabilità e della rabbia che invece cova verso se stesso. Prendersi del tempo, fare cose prive di utilità, oziare, sperimentare situazioni dove c'è allegria, stare nel vuoto. Imparare a rischiare e aprirsi al panico di allargare il proprio spazio vitale. Le pratiche tantriche possono aiutare e sostenere questo sottotipo a non vivere il contatto come invasione.

Sottotipo sessuale: comprendere che la ricerca del rapporto ideale, che sia con una persona o con qualcosa di sublime è la sua passione dominante. Comprendere che la separazione dal mondo e la ricerca dell'amore incondizionato potrebbero essere conseguenza della separazione che ha patito, fin dai primissimi mesi di vita, dalla madre. Questa chiarezza può essere ottenuta attraverso un lavoro sull'infanzia, unito ad un lavoro espressivo sul corpo e sulla sessualità.

Sottotipo sociale: per questo sottotipo è importante esprimere le emozioni in ogni forma fisica e verbale. Ridurre il controllo della mente e accettare l'invasione da parte degli altri. Possono essere utili tutte quelle pratiche tantriche in cui non può avere tutto sotto controllo e l'altro può invaderlo senza preavviso.

ENNEATIPO 6: la paura di essere attaccato, scoperto, punito, la capacità di prevedere ogni pericolo, l'ambiguità, la codardia, il controllo, l'accusa, il senso del dovere, il rispetto delle regole, la ricerca di protezione ma anche lotta con l'atteggiamento aggressivo sono alcuni temi fondamentali di questa enneatipo. Il lavoro consigliato per i tre sottotipi è rendersi conto che per sentirsi al sicuro hanno dovuto disconnettersi dalle proprie emozioni. Comprendere che la paura è all'origine di tutti i comportamenti. Imparare ad assumere una posizione chiara, senza ambiguità. Il lavoro fondamentale è osare, concedersi un po' di pazzia, ridere, lavorare con la danza e l'espressione corporea, con il

teatro terapeutico e la meditazione. Per tutti e tre è importante accettare se stessi e la paura che li accompagna.

Sottotipo conservativo: È importante per questo sottotipo comprendere che convivere con la paura e cercare la protezione è per lui non cosa necessaria. Possono sostenerlo in questo processo la danza, l'espressione corporea, le meditazioni attive di Osho e tutto ciò che può essere utile a fargli ritrovare sicurezza in se stesso. Mostrare la propria nudità emotiva, attraverso le pratiche tantriche, può aiutare questo sottotipo a non tenere il confronto con l'altro.

Sottotipo sessuale: per questo sottotipo, per il quale la miglior difesa è l'attacco, rendersi conto che la paura è all'origine del suo comportamento così apparentemente forte spavaldo è l'inizio del processo di trasformazione. Comprendere che il vero coraggio è imparare a disarmarsi di fronte all'altro, anche nella relazione amorosa. La paura in questo sottotipo è molto forte, proprio perché non ne è consapevole. Molto utile possono essere, la danza, la meditazione vipassana e quelle pratiche che gli permettono di disarmarsi e arrendersi alle emozioni.

Sottotipo sociale: il lavoro per questo sottotipo è osare, uscire dagli schemi. Ha un grande senso del dovere; rompere la rigidità, lavorare con l'espressione corporea, la danza, le meditazioni attive, il teatro. Umanizzarsi ed entrare in contatto con se stesso, divertirsi e imparare ad accettare la paura. Rischiare di sembrare ridicolo.

ENNEATIPO 7: la gola, come antidoto alla carenza e alla frustrazione, l'eccitazione, la fuga di fronte alle situazioni limitanti o che richiedono responsabilità, la menzogna, l'astuzia, l'entusiasmo e la parlantina seduttiva, come forma di manipolazione fraudolenta per ottenere il perdono e l'approvazione degli altri. Il lavoro consigliato per i tre sottotipi è convincersi che importante andare in profondità; scegliere metaforicamente in cantina, mentre abituato a stare in superficie. Imparare a fermarsi, a rallentare il movimento, che spesso è sinonimo di fuga. La meditazione lenta, la pratica del silenzio, il contatto con la terra, imparare a osservare e a rimanere in contatto con la paura del dolore e la frustrazione. Essere più costanti e non

stufarsi troppo in fretta delle cose che si iniziano con tanta dedizione di entusiasmo. Questo vale anche per le persone che incontra. Imparare ad aprire il proprio cuore e a raccontare di sé.

Sottotipo conservativo: comprendere che la gola si manifesta lui nella ricerca del proprio vantaggio; che spesso è un egoista, opportunistista e molto permaloso; smettere di colpevolizzare gli altri ed essere più generoso.

Importante per lui l'auto osservazione, la meditazione, il lavoro con le mani, coltivare l'orto. Praticare l'arte del "no" che è un ottimo calmante per la gola.

Sottotipo sessuale: comprendere che la vita non è un sogno, una fantasia, che il voler star bene a tutti i costi è un'illusione, è fondamentale per questo sottotipo. Imparare ad osservare la rabbia a volte aggressiva, che sale quando un desiderio viene limitato impedito E la paura per ogni minimo dolore, anche quello degli altri. Imparare a stare più con se stesso, coltivando la profondità invece che l'eccitazione dell'esperienza tutti i costi. Il silenzio è un'ottima pratica per questo sottotipo, come tutte le pratiche che lo portano a toccare il proprio vuoto interiore.

Sottotipo sociale: il suo lavoro è comprendere che la gola è quella di voler essere riconosciuto per la propria disponibilità, il proprio sacrificio. Il collo dolente per questo sottotipo è comprendere che non è un puro, ma un bambino spesso bugiardo e opportunistista che compra l'ammirazione con la moneta del servizio e del sacrificio. Il lavoro per lui è diventare egoista, sostituire la semplicità, la realtà e l'esperienza di essere, agli "attimi fuggenti". Praticare tu telefono di meditazione, soprattutto quelle che rallentano il movimento, che per lui è una fuga; lavorare con la terra, stare in silenzio e parlare di meno.

ENNEATIPO 8: la lussuria, il gusto per l'eccesso, tutto e subito, l'aggressività, la vendetta, la conquista del territorio, il distacco dalle emozioni, la paura di guardarsi dentro e di mettersi in discussione, sono alcuni degli aspetti fondamentali di cui prendere coscienza per questo enneatipo. Il lavoro consigliato per i tre sottotipi è sviluppare la conoscenza di sé. Comprendere le origini di questa aggressività e del bisogno spasmodico di vivere ogni cosa con intensità. Imparare ad aiutare in modo disinteressato e imparare a

chiedere aiuto. Possono aiutare nel processo di trasformazione: la meditazione, il lavoro sul corpo, soprattutto contatto fisico, abbracciare e farsi abbracciare. Imparare a ricevere invece che prendere. Per questo tipo È fondamentale attenuare i conflitti nell'area del territorio e della sessualità.

Sottotipo conservativo: la prima cosa importante da comprendere è che non è semplicemente un corpo, che non c'è solamente un mondo materiale da possedere, un clan da difendere. Comprendere che l'apparente forza è solo una maschera dove si nasconde tante insicurezza e bisogno d'amore. Oltre alla rinuncia del possesso, il lavoro consiste anche nello sviluppo della confidenza, nell'imparare ad amare e ad essere amato. Molto importanti per questo sottotipo, tutte quelle pratiche che destrutturano e portano a creare intimità e confidenza.

Sottotipo sessuale: È il più emotivo. Il lavoro più importante difficile per questo sottotipo È prendere coscienza di questa sua voracità per la vita, della possessività, della rabbia, dell'aggressività, della vendicatività. Imparare ad amare se stesso, Con la pratica della meditazione del silenzio. Praticare il Tantra per entrare in contatto con l'energia sessuale, che per questo sottotipo è spesso pura espressione di potere. Confrontarsi e sperimentare la sottomissione.

Sottotipo sociale: È importante per questo sottotipo riconoscere il bisogno di amore e di contatto a cui ha rinunciato. Imparare a lasciarsi invadere e rimanere in uno stato di accettazione. Imparare ad essere ciò chi si è, attraverso la conoscenza di sé, la meditazione(vipassana), il silenzio, il contatto fisico con il gruppo.

ENNEATIPO 9: la pigrizia della coscienza, l'assenza di stimoli, l'addormentamento emotivo, la repressione di ogni stimolo conflittuale, la rabbia trattenuta, l'iperattività come forma di fuga da ogni emozione il sentimento, la rinuncia all'amore per se stesso annullandosi nell'altro o il sacrificio per il gruppo, idealizzare gli altri, annegare nel cibo, nelle parole, nel lavoro, per confondersi, sono alcuni temi di questo enneatipo. Il lavoro consigliato per i tre sottotipi è comprendere l'abisso che li separa dalla propria interiorità. Riconoscere che nella sua vita ogni forma di ostilità, aggressività e

conflitto È stata messa a tacere, perché lui non aveva diritto, come ogni bambino invece ha, di poter dire le proprie ragioni. Il lavoro sull'infanzia è fondamentale: lavorare in gruppo, il lavoro sul corpo e sul contatto fisico, che questa enneatipo non ama praticare. Imparare a fare qualcosa per se stesso rimane in contatto con il proprio dolore. Imparare a chiedere e smettere di nascondersi dietro il dare l'aiutare.

Sottotipo conservativo: il primo passo è comprendere che la sua voracità, il perdersi completamente le cose pratiche, mangiare, dormire, lavorare, l'ho portato ad escludere ogni dimensione metafisica. Per questa la tipo importante meditare, staccare la spina del mondo perché il mondo può anche fare a meno di lui. Rompere la barriera di questa corazza e scendere in profondità, ricordando la propria infanzia e l'adolescenza attraverso il dolore. La voracità non è solo fame d'amore è anche espressione del suo sentirsi profugo.

Sottotipo sessuale: il lavoro è comprendere che ha rinunciato se stesso e che è infantile pensare di trascorrere la vita annullandosi per un altro. La sua rinuncia inconscia a se stesso lo porta a esistere attraverso l'altro; per lui è importante comprendere che è molto, troppo disponibile e che alla fine rischia di essere abbandonato perché vivere senza passione, come una pantofola comoda. Il lavoro per questo sottotipo è imparare ad opporsi, dire di no, mostrare chi realmente è. Molto utili possono essere esercizi e tecniche per esprimere la rabbia e risentimento, come le meditazioni attive di Osho e tutte quelle pratiche tantriche in cui può sperimentare la dominazione.

Sottotipo sociale: per questo sottotipo È importante comprendere che è un bonaccione e che usa la sua giovialità e allegria per confondersi negli altri. Che fugge sempre da se stesso e non vuole porsi la domanda "chi sono, dove sto andando". La vita è costellata di battaglie che ha sempre evitato di combattere; Deve comprendere che la contestazione non è solo fatto di parole ma anche di azioni concrete, soprattutto agite non solo per gli altri ma anche per se stesso. Osservare la sua abilità a stordire la gente con fiumi di parole. Molto utile per questo sottotipo è praticare la meditazione, il teatro e soprattutto stare da solo e smettere di voler aiutare sempre tutti. Il rischio è quello di continuare a vivere con questa rabbia repressa.

CONCLUSIONI

Ritengo che l'Enneagramma(con l'individuazione del proprio enneatipo di sottotipo) ed il Tantra, siano uno strumento di grande aiuto per riavvicinarsi ai valori autentici dell'esistenza, di cui la personalità, ma anche conflitto, sono parte integrante. L'Enneagramma è una mappa, una struttura ma anche un mezzo per comprendere e mettere in chiaro come agisce la nostra personalità. La disponibilità a conoscere e rivisitare il proprio tipo e sottotipo può aggiungere qualcosa in più nel processo di crescita, senza contare i benefici che la conoscenza dell'origine emotiva dei nostri disturbi, può portare. Il Tantra ci fornisce tutti gli strumenti per agire e trasformare la nostra realtà; è una dimensione intima, amorevole, rassicurante e di accoglienza che ci permette di abbandonare tutte le credenze, le corazze, le limitazioni che ci costringono e reprimono. La sinergia tra questi due mondi permette una profonda e radicale trasformazione, una crescita emotiva, che conduce a una dimensione dove, con il cuore aperto, possiamo sperimentare l'Amore per noi stessi e per l'altro.

Il percorso dell'Enneagramma
È un percorso di trasformazione continua
Verso nuovi stati di coscienza
C'è chi dice che un viaggio di ritorno
Un ritorno all'essere
Un ritorno nell'utero della Grande Madre
Dove tutto era Uno
Altri
Un viaggio alla ricerca del bene
Oltre noi stessi
Siamo addormentati
Dobbiamo uscire dal sonno
“Lazzaro vieni fuori”
Urlava Gesù
Questo è il messaggio
“Chi mi ama mi segua”
“L'unico posto dove potrete trovarmi e dentro di voi”
“Io sono venuto a cercare la pecora che si è smarrita”
Ciascuno di noi può cercare Dio
Ma solo Lui può trovare noi
Solo che si smarrisce può essere trovato
Dobbiamo smarrirci per ritrovarci
E lo smarrimento passa attraverso il conflitto
Poi viene la paura
Per essere più forti
E usare
Per provare più piacere
Per Amare
Sempre più intensamente
Più barlumi di coscienza
Per essere più uomini
Su questa terra è legge di natura
Altrove... non so!

BIBLIOGRAFIA

- Baciarelli M. "L'ENNEAGRAMMA BIOLOGICO le 9 personalità e la malattia"
MACRO EDIZIONI DISTRIBUZIONI
- Baciarelli M. "L'ENNEAGRAMMA BIOLOGICO DELLA SESSUALITA' "
DUDIT edizioni
- Naranjo C. "CARATTERE E NEVROSI l' Enneagramma dei tipi psicologici"
Casa Editrice ASTROLABIO
- Naranjo C. "GLI ENNEATIPI NELLA PSICOTERAPIA"
Casa Editrice ASTROLABIO
- L. Serra Llansa " L'ENNEAGRAMMA DELLE PASSIONI"
LA TECA EDICIONES