

# ENNEAGRAMMA – RISORSA GRATUITA

Una guida introduttiva alla storia, alla struttura e ai benefici dell'Enneagramma.

di Elena Cuppini – REAMI

## Autrice

Elena Cuppini

*Documento gratuito – solo per uso personale –  
vietata la riproduzione*

© 2025

## Copyright

Associazione Culturale REAMI

# Introduzione

L'Enneagramma è uno degli strumenti più profondi e trasformativi per la conoscenza di sé e per lo sviluppo personale. Questo antico sistema di comprensione della personalità umana offre una mappa dettagliata dei nove tipi fondamentali di carattere, ognuno con le proprie motivazioni, paure, doni e sfide.

Questa guida vi accompagnerà in un viaggio affascinante attraverso la storia millenaria dell'Enneagramma, dalla sua origine in Medio Oriente fino alla sua evoluzione moderna grazie al lavoro pionieristico di Claudio Naranjo. Scoprirete come questo strumento può illuminare non solo chi siete, ma anche la direzione del vostro percorso di crescita.

L'Enneagramma non è semplicemente una teoria psicologica: è un invito al risveglio della coscienza, alla libertà autentica e alla compassione verso sé stessi e gli altri. Nelle pagine che seguono, troverete le chiavi per comprendere meglio voi stessi, migliorare le vostre relazioni e vivere con maggiore consapevolezza e intenzionalità.

# Indice

01	02	03
<b>ENNEAGRAMMA: LA STORIA</b>	<b>Naranjo</b>	<b>ENNEAGRAMMA: LA STRUTTURA</b>
04	05	06
<b>I BENEFICI</b>	<b>L'USO DEI TEST</b>	<b>UTILIZZO DELL'ENNEAGRAMMA PER LA CRESCITA E IL MIGLIORAMENTO DELLA VITA</b>
07	08	09
<b>LO SCOPO</b>	<b>IL RISCHIO DA EVITARE</b>	<b>QUINDI</b>

# ENNEAGRAMMA: LA STORIA

L'Enneagramma è un antico studio dello sviluppo umano, nato in Medio Oriente e portato in Occidente da Georges Ivanovič Gurdjieff, il quale fondò una scuola per lo sviluppo spirituale, chiamata Istituto per lo Sviluppo Armonico dell'Uomo.

Fra le tante esperienze che Gurdjieff fece nel suo viaggio ventennale alla ricerca del senso dell'esistenza, incontrò l'Enneagramma, e tornato in Europa lo utilizzò con i suoi "discepoli" per favorirne lo sviluppo.

Fu poi attraverso alcuni suoi discepoli e infine Claudio Naranjo, che l'Enneagramma assunse una struttura più intellegibile e maggiormente pragmatica.

## Naranjo



Dopo la laurea Naranjo firmò un contratto con la Facoltà di medicina dell'Università del Cile per lavorare al Centro studi di antropologia medica (CEAM); contemporaneamente svolse il suo tirocinio in psichiatria nella Clinica psichiatrica universitaria.

Studiò ad Harvard e in seguito a Berkeley, dove ebbe occasione di tuffarsi nell'atmosfera della controcultura.

In quel periodo strinse amicizia con Carlos Castaneda e divenne allievo di Fritz Perls, entrando a far parte della prima comunità di Esalen.

Tornato in Cile nel 1967 dopo questi studi, con il sostegno del Senato della Repubblica e il permesso del suo capo, Naranjo portò avanti un programma di sviluppo personale chiamato allora, nel Catalogo di Esalen, "Programma Esalen-in-Cile". Un gruppo stabile di studenti ricevette una formazione più sistematica e integrata in Gestalt, rispetto a quella di Esalen: esercizi psicologici, scherma, movimento spontaneo ed espressione corporale.

Dopo un periodo di lavoro presso il Centro studi di antropologia medica della Facoltà di medicina dell'Università del Cile, tornò a Berkeley e proseguì le sue attività all'IPAR come ricercatore associato. Iniziò anche a coordinare workshops all'Istituto Esalen, dove, dopo qualche anno, diventò uno dei tre successori di Fritz Perls, quando egli emigrò in Canada. Dopo un tragico evento che segnò profondamente la sua vita, iniziò a una ricerca più spirituale che lo portò poi a trovare una sintesi fra scienza e coscienza. Questa rivoluzione personale iniziata sotto la guida di un maestro spirituale, Oscar Ichazo, prevedeva un periodo d'isolamento nel deserto vicino ad Arica, nel nord del Cile, dove l'Enneagramma veniva insegnato e usato per lo sviluppo dei partecipanti.

Lasciata Arica dopo sei mesi, verso la fine del 1970, iniziò a coordinare le attività di un gruppo ristretto grazie al quale acquisì l'esperienza e la fiducia necessarie per iniziare in seguito, nel settembre 1971, il suo lavoro a Berkeley. Il lavoro iniziò come un'improvvisazione e finì per diventare un programma intorno al quale si creò un'associazione senza fini di lucro chiamata "Istituto SAT". Ancora oggi questo istituto divulgà l'insegnamento dell'Enneagramma, di cui una parte più mistica è andata forse perduta o è rimasta appannaggio di pochi, mentre la parte più concreta è stata "decriptata" per così dire, per diventare uno strumento utile anche in psicologia, psicoterapia e nell'ambito dello sviluppo personale.

## **Educazione Trasformativa**

A partire dalla fine degli anni '90, Naranjo partecipò a molte conferenze sull'educazione e cercò di influire sulla trasformazione del sistema educativo in diversi paesi.

## **Programma SAT**

Il Programma SAT offre agli educatori e ai maestri "un piano di studi supplementare" di autoconoscenza, riparazione delle relazioni e cultura spirituale.

A partire dalla fine degli anni '90, Naranjo partecipò a molte conferenze sull'educazione e cercò di influire sulla trasformazione del sistema educativo in diversi paesi, partendo dal convincimento che, rispetto all'evoluzione sociale, nulla offre più speranza della promozione collettiva della saggezza individuale, della compassione e della libertà. Il suo libro Cambiare l'educazione per cambiare il mondo, pubblicato nell'anno 2004, fu concepito inizialmente come uno stimolo per gli insegnanti formati nel Programma SAT - abituati a utilizzare l'Enneagramma per comprendere il carattere delle persone -, per aiutarli nel facilitare l'emersione dei talenti degli individui.

Il Programma SAT offre agli educatori e ai maestri "un piano di studi supplementare" di autoconoscenza, riparazione delle relazioni e cultura spirituale.

- Questo excursus ha il solo intento di creare la giusta cornice per una disciplina che, attraverso il lavoro di Naranjo, riesce a mostrare l'anima dell'uomo al di sotto delle maschere che porta ogni giorno, al di là dei ruoli che riveste e delle catene mentali che lo bloccano, togliendogli non solo la libertà ma anche la felicità, intesa come possibilità di realizzarsi.

# ENNEAGRAMMA: LA STRUTTURA

L'Enneagramma descrive 9 tipi di personalità e 3 sottotipi per ogni enneatipo, con ulteriori intrecci che portano a 54 possibili identità. Conoscere il proprio enneatipo, cioè uno dei 9 possibili è già una scoperta illuminante ed entusiasmante, se si ha la pazienza di accettarne pregi e difetti (chiamiamoli così anche se impropriamente).

Può essere approfondito in diversi ambiti.



**Team e Organizzazioni**



**Coppia e Famiglia**



**Relazioni tra i tipi**

## I BENEFICI

Il beneficio di conoscersi porta con sé un numero illimitato di effetti positivi, ma vogliamo metterne in evidenza due in particolare.

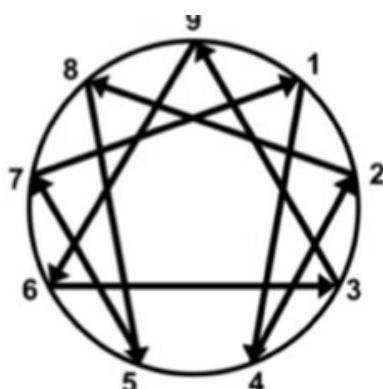
**1**

Uscire dal giudizio ed entrare nell'accoglienza.

**2**

Scoprire la direzione per favorire il proprio sviluppo personale.

Individuare il proprio tipo caratteriale non serve a mettere un'etichetta dicendo "Io sono così"; al contrario, è la consapevolezza che da questo punto di partenza possiamo evolverci, sviluppando altre specifiche qualità che sono già presenti in noi.



Ogni individuo è nel suo complesso l'insieme di tutti gli enneatipi, infatti a seconda delle circostanze abbiamo comportamenti tipici di tutti gli altri tipi.

Ogni individuo, però, ha alcune caratteristiche predominanti che lo fanno connotare maggiormente con un enneatipo specifico.

È come se il punto in cui il nostro cerchio tocca per terra, fosse quello che dice qual è il nostro enneatipo e quindi il nostro modo di vedere il mondo.

All'interno del cerchio ci sono delle frecce che uniscono i vari Tipi ad altri Tipi.

Questo definisce il movimento che ogni Tipo fa in fase di sviluppo/benessere o di chiusura/malessere.

Il Tipo di ognuno è il punto di partenza per evolversi e l'enneagramma dà la direzione giusta per favorire il massimo sviluppo possibile.

Dal 7 al 5 per esempio, dall'ingordigia alla sobrietà.

Ogni persona quindi, partendo per esempio dal 7, può muoversi verso il 5 di cui già possiede le caratteristiche, anche se sono molto più nascoste e faticose da far emergere e utilizzare.

Il fatto di saperlo, il fatto di vederlo, aiuta a uscire dalla “scusite” del “io sono così”, per muovere i passi necessari verso il proprio progresso.



Nulla è impossibile, il cambiamento richiede solo un po' di impegno e molta consapevolezza.

Un grandissimo vantaggio è smettere di giudicare se stessi e gli altri, perché comprendiamo che sono schiavi inconsapevoli di abitudini reattive.

Ogni tipo è costretto in un pregiudizio sistematico.

L'enneagramma dice anche cosa accade quando stiamo bene e quando stiamo male.

## **Quando stiamo bene...**

siamo in una situazione di agio e tendiamo a dare il massimo (siamo la miglior versione di noi stessi), adottiamo spontaneamente comportamenti tipici dell'enneatipo al quale dovremmo tendere.

Ad esempio, un 7 che ha come fragilità la "GOLA", quando è in equilibrio sente di meno il bisogno di "ingozzarsi" ed è più sobrio, come il 5.

## **Quando siamo sotto stress...**

possiamo reagire in modo disfunzionale.

Un 7 sotto stress infatti... mangia e si abbuffa, anche di esperienze, non solo di cibo.

Sotto stress adotterà inoltre alcuni comportamenti tipici dell'1, che è la sua versione meno evoluta; nello specifico quindi sarà più giudicante.

# L'USO DEI TEST

Esistono svariati test per identificare il proprio enneatipo, ma sono attendibili fino a un certo punto.

L'ideale è farsi un'idea e poi verificarla, sperimentare in gruppo, confrontarsi con altri enneatipi e con chi dovrebbe essere del nostro stesso enneatipo.

## UTILIZZO DELL'ENNEAGRAMMA PER LA CRESCITA E IL MIGLIORAMENTO DELLA VITA

Poiché gran parte delle sofferenze dipende da difficoltà relazionali, che a loro volta discendono da prospettive irrigidite che non sappiamo cambiare, renderci conto della relattività delle cose alleggerisce molto il nostro approccio e ci permette di vivere le relazioni con gli altri con maggior elasticità. Quando siamo consapevoli che l'altrui modo di vedere le cose, diverso dal nostro, ha una sua logica e una sua dignità, possiamo mostrare il nostro, rispettando e accogliendo quello altrui.

L'enneagramma rappresenta un sistema dinamico della personalità; non incasella, propone movimento e cambiamento (più che altro evoluzione).

## LO SCOPO



### LIBERTÀ

Non possiamo essere liberi se non sappiamo uscire da fissazioni e pensieri assillanti.



### RISVEGLIO

Dobbiamo pensare all'uomo come a un essere dormiente che, come un sonnambulo, opera inconsciamente.

Non possiamo essere liberi se non sappiamo uscire da fissazioni e pensieri assillanti. Ne abbiamo tutti, che ne siamo consapevoli oppure no.

Se non siamo consapevoli dei nostri processi mentali e obbediamo a istinti e abitudini che non scegliamo, ci ritroviamo a fare sempre gli stessi "errori" o a rimanere bloccati nello stesso tipo di relazioni; dipende dal fatto che il nostro cervello si è abituato a certi atteggiamenti e li ripete automaticamente, senza mai proporci una vera scelta.

Per questo Gurdjieff parlava di "esseri umani addormentati", perché agiamo sotto l'incantesimo delle nostre credenze, delle abitudini mentali e dei pregiudizi, senza darci la libertà di decidere, volta per volta, cosa vogliamo fare e cosa sia meglio per noi.

Dobbiamo pensare all'uomo come a un essere dormiente, che come un sonnambulo opera inconsciamente. Del resto Freud ha mostrato che i processi inconsci hanno un ruolo determinante nelle nostre vite.

Lo scopo è risvegliarci, diventare consapevoli e agire di conseguenza per il bene nostro e altrui.

Risvegliandoci possiamo finalmente essere...

- Liberi di evolvere.
- Liberi di relazionarci con noi stessi e con gli altri in modo autentico e fuori dal giudizio.
- Liberi di accettarci per come siamo sapendo cosa fare per migliorare.

# IL RISCHIO DA EVITARE

Il rischio è etichettare le persone in base all'enneatipo, dicendo ad esempio: "Sei un 7 quindi sei superficiale e non ti prendi le tue responsabilità."

Non è questo il modo per utilizzare uno strumento tanto valido, se lo facessimo finiremmo per banalizzarlo e renderlo inutile, addirittura disfunzionale.

## **Non si tratta di Essere un enneatipo**

Ma di manifestare le caratteristiche tipiche di quell'enneatipo per la maggior parte dei nostri comportamenti.

La nostra "essenza" è stata soffocata e condizionata dall'educazione, dal vivere civile, dalle interazioni con le persone e dall'ambiente, sin da quando siamo venuti al mondo.

Il nostro carattere è la risposta reattiva che abbiamo adottato per difenderci: la ripetizione di schemi comportamentali ci ha lentamente allontanati dalla spontaneità e quindi dalla nostra essenza.

Ritrovare come siamo, chi siamo e come vogliamo comportarci, è la libertà che ci educa al rispetto dell'altro; altro che sapremo riconoscere come portatore di un carattere diverso dal nostro, ma non per questo colpevole delle sue manifestazioni.

**Non c'è colpa, solo libertà di scelta, la quale, quando c'è consapevolezza, porta alla responsabilità.**

I sottotipi sono un ulteriore approfondimento, ma questo dimostra come l'Enneagramma sia un sistema dinamico e non matematico, sebbene di derivazione numerologica.

Ognuno di noi ha un'evoluzione diversa ed è in una fase differente, per cui è come guardare un albero che cresce, fiorisce e appassisce, poi rifiorisce e continua così per il resto della vita: ogni giorno viviamo una fase diversa di evoluzione.

## **La bussola dà la direzione**

**Non traccia il sentiero.**

## **L'enneagramma dà la direzione**

**Il sentiero lo tracciamo noi.**

È fondamentale non etichettare, perché siccome la personalità tende a manifestarsi per come gli altri le rimandano la sua immagine, evidenziare i presunti difetti altrui tende a cristallizzarli.

Attenzione all'uso improprio soprattutto con figli, bambini o giovani in generale: devono comprendere la possibilità della continua evoluzione.

---

## QUINDI

Studiare l'enneagramma e capire il nostro enneatipo ci aiuta a migliorare il rapporto con noi stessi, perché smettiamo di colpevolizzarci per le nostre fragilità e individuiamo la direzione della nostra crescita.

Sapendo che un 7 evolve nel 5, io, che sono 7, so che la crescita, per me, è smettere di abbondare e iniziare a rallentare, ad apprezzare la sobrietà e l'approfondimento.

Coltiverò la mia spontanea tendenza alla ricerca del bello e del buono, ma senza eccessi, accettando con maggiore pazienza anche i momenti di dolore che il 7 rifugge più della morte.

Conoscere i Tipi ci aiuta nelle relazioni con gli altri, perché ci permette di accoglierli per quello che sono, senza giudicarli ma comprendendoli, e trovando il modo migliore per relazionarci con loro.

Sapere cosa piace o non piace a una persona, ci permette di scegliere se assecondarla o meno e comunque di conoscerla meglio, per creare relazioni più autentiche, più profonde.

Diversamente, sapremo molto presto e con chiarezza, perché con alcune persone proprio non va.

La vita tende a insegnarci a modo suo, studiare l'Enneagramma ci aiuta a imparare le lezioni più in fretta e con meno dolore; saremo così meno sprovveduti e più pronti ad affrontare le sfide quotidiane.

---

## Inizia il tuo viaggio di scoperta

L'Enneagramma è una porta verso una comprensione più profonda di te stesso e degli altri. Se questa guida ha risvegliato la tua curiosità, REAMI offre percorsi di approfondimento che ti accompagneranno con gentilezza e professionalità nel tuo cammino di crescita personale. La conoscenza di sé è il primo passo verso la libertà autentica: permettiti di esplorare, di crescere, di evolvere. Il viaggio più importante è quello verso il tuo vero sé.

A presto

Elena Cuppini