

## **Stress e Riposo**

Ogni enneatipo possiede un punto di tranquillità interiore, definita con la parola: *riposo* e un punto di irrequietezza, disequilibrio, definito con la parola: *stress*.

Le persone possono individuare i propri momenti di serenità e le proprie deviazioni avvalendosi di queste due variabili al proprio enneatipo.

Durante un periodo di stress il soggetto si sposta in direzione della freccia acquisendo le negatività dell'Enneatipo che incontra.

Il punto di riposo (o consolazione) mette in evidenza la qualità dell'Enneatipo, il punto caratteriale verso cui gli esseri umani dovrebbero tendere durante la propria crescita.

## **Tipo Uno**

### **Stress in quattro**

Se la crescita personale è minacciata, cambia la propria strategia dirigendosi verso il tipo *quattro* prendendone i lati negativi: diventa malinconico e tende alla depressione; pensa che non ci sia nessuno capace di capirlo veramente. Si chiude in un atteggiamento depressivo, perdendo la capacità di individuare soluzioni. Questa è una fase estremamente intensa per il *perfezionista*, in quanto prende contatto con le proprie emozioni ma negativamente.

### **Riposo in sette**

Quando il tipo *uno* va in fase di riposo riesce finalmente ad abbandonare la propria compulsione a fare tutto secondo le regole, godendosi la libertà di sperimentare la vita. La loro tendenza ad essere i "primi della classe" li porta a capire che sono ancora "in viaggio".

## **Tipo Due**

### **Stress in otto**

Se si sentono usati e rifiutati per troppo tempo, si dirigono verso *l'otto*, assumendo un atteggiamento duro. La propria rabbia si esprime tramite atteggiamenti aggressivi.

Un tipo *due* può subire per molto tempo ma, quando il limite è stato raggiunto diventano estremamente pericolosi in quanto sanno dove colpire per fare male.

### **Riposo in quattro**

In questa fase il tipo *due* abbandona la propria compulsione a tendere una rete di relazioni e comincia ad essere più riflessivo; acquisendo le doti del *quattro* diventa più analitico.

## **Tipo Tre**

### **Stress in nove**

Il successo non viene raggiunto, nonostante tutto ciò che si è costruito. A questo punto il tipo *tre* si dirige verso il tipo *nove* acquisendone i lati negativi. Tende a divenire pigro perdendo la sua proverbiale azione in quanto ha paura di ottenere ulteriori fallimenti. In questa modalità non raggiunge nessun obiettivo. A questo punto tutto l'odio, che generalmente prova verso i suoi rivali, lo rivolge verso se stesso.

### **Riposo in sei**

In questa fase il tipo *tre* migliora i rapporti con gli altri rinunciando alla compulsione ad apparire. Inoltre, entra maggiormente in contatto con la propria sfera emotiva. Il tipo *tre* ha la tendenza a scaricare l'altro

---

(partner, socio in affari o amico) quando rischia il fallimento. I lati positivi del *sei* lo fanno diventare fedele e impegnato.

### **Tipo Quattro**

#### **Stress in due**

La reale o potenziale perdita di una persona amata può indirizzare il *quattro* verso il *due*. Questo lo porta a creare dipendenze nei suoi confronti comportandosi come un altruista. Adotta strategie per rendersi necessario, ma quando si instaura un rapporto di dipendenza, tende ad allontanare la "vittima".

#### **Riposo in uno**

Tende a divenire più disciplinato e centrato nel presente sviluppando un pizzico di concretezza che normalmente gli manca. In fase di riposo tende a mettere in pratica le proprie idee. Segue meno l'istinto e analizza le proprie fantasie sotto una luce critica. Questo processo di autocritica viene fatto in maniera costruttiva e permette di migliorare la stima di sé.

### **Tipo Cinque**

#### **Stress in sette**

Quando l'*eremita* esaurisce tutte le proprie risorse attinge a quelle negative del *sette*.

Stacca completamente il contatto con la realtà perdendosi nella pianificazione di numerose attività. Diviene attivo ma in maniera non costruttiva, stordendosi in divertimenti, attività e piaceri eccessivi.

#### **Riposo in otto**

In questa fase l'*eremita* assorbe le risorse positive dell'*otto* ovvero l'espressione della potenza, abbandona la teoria e passa all'azione. Avviene un'inversione, dal ricevere passa al dare. Prende contatto con la realtà che dal puro atteggiamento mentale passa al concreto.

### **Tipo Sei**

#### **Stress in tre**

Se un *sei* pensa di essere manipolato o riceve una grossa delusione, si dirige verso il *tre*: le paure lo fanno divenire servile e falso. Se avverte che il pericolo aumenta può tradire tutto e tutti celando la propria dote migliore che è la lealtà. Colma il proprio complesso di inferiorità sentendosi superiore divenendo un piccolo tiranno arrogante.

#### **Riposo in nove**

In questa fase riesce a rapportarsi meglio con gli altri e vede le situazioni da angolazioni differenti rispetto alla sola negativa. Riesce a vivere la vita più serenamente e a fidarsi degli altri.

### **Tipo Sette**

#### **Stress in uno**

Se tutte le proprie risorse, per evitare il blocco, si esauriscono e non sono più efficaci, si dirige verso la compulsione dell'*uno* divenendo intollerante, permaloso e critico nei confronti di chi la pensa diversamente.

#### **Riposo in cinque**

In questo cambio di strategia riesce ad andare nel proprio intimo, affrontando i propri incubi, riuscendo a capire che fuori vi sono false consolazioni mentre dentro sé vi è serenità. Questo gli consente di divenire più obiettivo e introspettivo prendendo consapevolezza e accettazione sull'aspetto duale della vita: felicità e tristezza, bontà e cattiveria, eventi fausti ed infausti.

---

## **Tipo Otto**

### **Stress in cinque**

Se la paura di perdere il controllo si intensifica si dirige verso i lati negativi del *cinque*, cominciando a pensare a tutte le persone che ha colpito e ad eventuali ritorsioni da parte di queste. Perde la sua proverbiale forza e vede nemici ovunque.

### **Riposo in due**

Il lato positivo del *due*, riesce a placare la propria sete di potere portando allo scoperto il proprio lato tenero. In questa fase cerca di aiutare il prossimo. Riesce a capire che è importante sia essere padroni che servitori.

## **Tipo Nove**

### **Stress in sei**

Se esaurisce le proprie risorse si dirige verso i lati negativi del *sei* aumentando la propria proverbiale pigrizia e affidandosi ad una persona autoritaria che gli dica esattamente cosa fare. Il tipo *nove* non ha meccanismi di difesa e ne compensa la mancanza aumentando la propria indolenza.

### **Riposo in tre**

In questa fase diviene più energico, costruttivo e produttivo, riuscendo a mettere meglio a fuoco situazioni ed obiettivi. Infatti riesce ad eseguire un gran numero di cose in breve tempo. Acquista fiducia in se stesso prendendo in mano la propria vita evitando di affidarsi agli altri. Attività e voglia di aiutare il prossimo si uniscono risvegliando in lui capacità innate ed energie sopite.

## **Le ali**

Alcuni testi di Enneagramma parlano di *influenze* da parte degli enneatipi che sono vicini ad ogni singola figura. Ad esempio, il tipo *uno* è confina con il tipo *nove* ed il tipo *due*. Queste *influenze* sono definite col nome di *ali*. Pertanto ogni figura può assomigliare all'enneatipo che confina sulla sua sinistra o sulla sua destra. Vediamo nello specifico un breve approfondimento.

## **Tipo uno**

**Uno con ala Due:** E' più affettuoso del tipo puro, disponibile, attento alle esigenze del prossimo, mettendo a disposizione degli altri le proprie risorse.

**Uno con ala Nove:** Rispetto al tipo puro è più freddo, obiettivo, ha un atteggiamento distaccato e una ridotta emotività.

## **Tipo due**

**Due con ala Uno:** E' più idealista, obiettivo, ha una personalità caratterizzata di profondi principi morali. Questa personalità va incontro alle esigenze degli altri in modo meno manipolatorio del tipo puro.

**Due con ala Tre:** E' più ambizioso, estroverso e valorizza concretamente la sua propensione e capacità di andare incontro al prossimo. E' dotato di fascino e abilità comunicativa.

## **Tipo tre**

**Tre con ala Due:** Rispetto al tipo puro è più affettuoso, disponibile, affascinante. Ha spiccate qualità sociali, incoraggia e trasmette fiducia.

---

**Tre con ala Quattro:** Rispetto al tipo puro si rende più capace di usare la sua creatività ed immaginazione. L'attitudine all'introspezione del quattro viene moderata dalla pragmaticità del tre.

### **Tipo quattro**

**Quattro con ala Tre:** Rispetto al tipo puro è più ambizioso e sicuro di sé. La tendenza alla depressione del tipo quattro è mitigata, si nota una certa concretezza nel realizzare le proprie aspirazioni artistiche e creative.

**Quattro con ala Cinque:** in questa personalità l'introversione e l'originalità si rafforzano. La gestione dei sentimenti può essere conflittuale, poiché sono vissuti in modo intenso dal quattro e tenuti a distanza dal cinque.

### **Tipo cinque**

**Cinque con ala Quattro:** in questa personalità si uniscono rigore intellettuale, creatività, sensibilità. Può essere una persona colta ed interessante.

**Cinque con ala Sei:** Se il cinque è indipendente, il tipo sei può mitigarlo con la sua fedeltà e lealtà. Questo cinque "fedele" corre il rischio di assumersi la responsabilità degli altri.

### **Tipo sei**

**Sei con ala Cinque:** Questa personalità è caratterizzata dalla tendenza ad osservare gli altri (tipo sei) e dalla curiosità intellettuale (tipo cinque).

**Sei con ala Sette:** Più concreto rispetto al precedente e più estroverso, si lascia coinvolgere in diverse attività piacevoli. Può essere impulsivo.

### **Tipo sette**

**Sette con ala Sei:** Ha maggior senso della realtà rispetto al tipo puro (per effetto del tipo sei). Comunica gradevolezza ed ottimismo.

**Sette con ala Otto:** Trasmette energia, grinta e vitalità. Tende a sapere quello che vuole.

### **Tipo otto**

**Otto con ala Sette:** E' una personalità avventurosa e forte. Assume l'iniziativa spesso importanti e gestisce parecchi impegni contemporaneamente. Può essere egocentrico.

**Otto con ala Nove:** E' più comprensivo e pacato: l'aggressività del tipo base è placata. Il risultato è maggior equilibrio nella personalità.

### **Tipo nove**

**Nove con ala Otto:** Denota una certa propensione a stemperare i conflitti, facendo intuire una personalità interiormente determinata.

**Nove con ala Uno:** E' caratterizzato da rigore morale, pacatezza e buon senso. E' fortemente controllato dal punto di vista emotivo.

---