

Enneagramma Triade dei Sentimenti

Laura Andriotto

6 giugno 2026

© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.



ENNEAGRAMMA

Un itinerario alla scoperta di sé

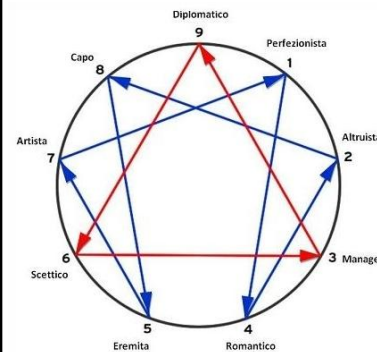
Come funziona l'Enneagramma



- 1) Quello che può aiutarci ad individuare il nostro Enneatipo è la **paura**. Facciamo ciò che non ci crea paura ed evitiamo ciò che la provoca.
- 2) Ogni Enneatipo ha un **vizio** dal quale fugge.
- 3) Ogni Enneatipo ha **caratteristiche uniche e meravigliose** da poter esprimere attraverso la propria crescita.
- 4) Ogni Enneatipo ha due **ali** date dal numero che precede e quello che segue il tipo considerato.
- 5) Ogni Enneatipo ha una **direzione** di stress e una di euforia.

3

Direzioni



Ogni Enneatipo ha una **direzione** di stress e una di euforia. Si sposta nell'una o nell'altra a seconda della situazione.

In fase di stress manifesta anche le caratteristiche dell'enneatipo collegato dalla freccia che parte.

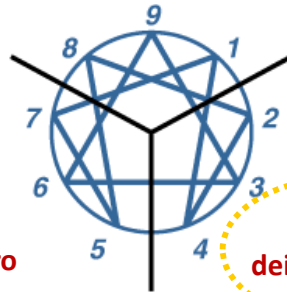
In fase di euforia manifesta anche le caratteristiche dell'enneatipo collegato dalla freccia che arriva.

4

Le Triadi



La triade degli istinti



La triade
del pensiero

La triade
dei sentimenti

Centro dell'emozione - Cuore



Prediligono l'aspetto emozionale – per loro è importante l'apprezzamento altrui

TEMA VERGOGNA



TEMA GIOIA



2 NEGATA
Ferita Abbandono

2 sente gioia nel donare
Ferita Abbandono

3 RICONCILIATA con i risultati
Ferita Disprezzo

3 sente gioia nei risultati
Ferita Disprezzo

4 AFFERMATA
Ferita Disperazione

4 non sente la gioia
Ferita Disperazione

Per la crescita personale è necessario lavorare sulla propria **FERITA ORIGINARIA**
Si tratta del vissuto quotidiano del bambino che si struttura in percorsi neuronali in
risposta ad esperienze ripetute, con l'obiettivo di ottenere l' AMORE.

Enneatipo 2 - ALTRUISTA

dalla Superbia

all'Umiltà



Enneatipo 2 da bambino



Genitori:

- Sfuggente che trasmette un' ambivalenza emozionale;
- Impegnato dai propri obblighi che non permettono di dedicare troppo tempo al bambino. Il genitore impegnato diviene esempio di seduttività visto che ha conquistato il genitore sfuggente.

Messaggi impliciti:

- «Ce la puoi/devi fare da solo»
- «Se non fai ciò che desideriamo non ti vogliamo più bene»
- «Sarai accettato solo per ciò che risulta gradevole in te»
- «Comprendi i miei desideri, sii la persona che più mi capisce e stammi vicino»

Enneatipo 2 da bambino



Fin da bimbi, molti tipi 2, per guadagnarsi l'amore e la lode della famiglia, dovevano soddisfare le esigenze dei vari componenti, soprattutto quelle del padre.

Convinzione che saranno amati solo se ameranno per primi.

Per ricercare l'approvazione degli altri hanno represso i propri bisogni personali e trascurato se stessi.

Testimonianza di un tipo 2:

"Ero la cocca di papà... mia sorella era malata ed io dovevo accudirla in tutto. A volte avrei voluto urlare di rabbia, ma se mi fossi comportata così, papà mi avrebbe punita e mi avrebbe negato il suo amore...anche se, tra noi c'era un legame particolare..."

Caratteristiche Enneatipo 2



"Avrai affetto se darai affetto"

I tipi 2 evitano di ammettere di avere dei bisogni; sono, invece, sempre pronti a soddisfare quelli altrui. Dietro la loro apparenza di aiutanti, nascondono un'esigenza profonda di ricevere qualcosa in cambio dalle persone che hanno aiutato.

La ragione del loro interessamento ad aiutare un'altra persona è di attirarne l'attenzione e l'amore.

I 2 pensano: "I buoni non hanno bisogni, perdere troppo tempo per se stessi è egoistico".

Ciò che si aspettano di ricevere in cambio è l'amore e la stima, specialmente sotto forma di dipendenza degli altri da loro. La ragione del loro interessamento ad aiutare un'altra persona è di attirarne l'attenzione e l'amore.

Caratteristiche Enneatipo 2



Conseguenze dei messaggi impliciti dei genitori:

- Rimozione degli aspetti sgraditi e assunzione caratteristiche del ruolo che sentono di dover ricoprire
- Espressione disperata del loro bisogno di vicinanza
- Dipendenza «Io sono importante per te e tu non puoi fare a meno di me e del mio Amore»
- Sono avvertite come persone buone, pronte ad aiutare e disponibili
- Attrattivi perché hanno necessità di sentire l'interesse dell'altro e si circondano di persone che amplificano la loro autostima
- Seduttivi (consapevoli e inconsapevoli)
- Manipolatori emotivi inconsapevoli in quanto ritengono le loro manovre utili per il benessere e la felicità altrui

Caratteristiche Enneatipo 2



Tendono a manipolare gli altri in modo inconsapevole.

Si occupano di alleviare qualunque sofferenza degli altri, dimenticando la loro.

Originariamente i 2, nelle cui fila dominano le figure femminili, hanno percepito di non essere amati per ciò che sono, ma per quello che potevano offrire.

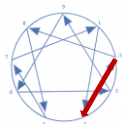
Ecco perché hanno un estremo bisogno di sentirsi utili al prossimo.

Tali persone sono convinte che senza il loro aiuto il mondo non potrebbe essere salvato, sentono un senso di onnipotenza.

Cammino evolutivo Enneatipo 2



Il cammino di integrazione: il 2 va verso il 4



I 2 divengono sani imparando a riconoscere ed accettare i loro sentimenti, come i 4 sani.

I 2 possono fare molto imparando a fare silenzio nella loro mente distinguendo la rigida voce del super-io dalla vera guida interiore.

Siccome il suo centro è nei sentimenti degli altri, la sua empatia può svilupparsi fino a raggiungere un'elevata sensibilità, come un'antenna orientata ai bisogni, al dolore e agli stati d'animo degli altri, ed estendersi ai propri sentimenti e stati interiori.

Cammino evolutivo Enneatipo 2



Virtù

L'umiltà si coltiva attraverso la pratica della verità: significa dire apertamente "ho bisogno di te, di essere amato per quello che sono".

I 2 integrati sono dei compagni di vita e degli amici stupendi, perché sanno leggere nell'animo senza difficoltà. Pieni di compassione, di naturale empatia e, soprattutto, di sensibilità nei confronti della sofferenza, infatti, sono sempre pronti a sollevare il morale altrui senza aspettarsi niente in cambio.

Cammino evolutivo Enneatipo 2



La trasformazione della personalità nell'essenza

La guarigione più vera dei 2 è volgersi alla sola e unica sorgente che può riempirli. La sola persona che può amarci siamo noi stessi.

Così facendo, i 2 diventano profondamente altruisti e sono felici di essere buoni, di vedere le persone crescere e quindi vedere il bene fatto nel mondo.

La loro natura essenziale è un'effusione d'amore; il solo problema è che è bloccata dalle abitudini e dalle false credenze della loro personalità.

Cammino evolutivo



Tipo DUE	
	condizione sana
Disinteresse	Altruista disinteressato
Empatia	Persona premurosa
Generosità	Protettore generoso
	condizione media
Adulazione	Amico espansivo
Possessività	L'intimo amico possessivo
Abnegazione (falsa)	"SANTO" borioso
	condizione non sana
Manipolazione	Manipolatore autoingannatorio
Coercizione	Dominatore coercitivo
Vittimismo	Vittima psicosomatica



Un esempio di Enneatipo 2

Film: Misery non deve morire



17



Enneatipo 3 - ORGANIZZATORE

dalla Menzogna

alla Sincerità



18



Enneatipo 3 da bambino

«Un bambino è come cera nelle mani dei suoi genitori»

Genitori:

- Persuasivo: capace di essere convincente sulle capacità del bambino, ma anche svalutante in caso non riesca negli obiettivi
- Delegante: appare distaccato rispetto alla forte influenza dell'altro genitore → spinge il bambino a sforzarsi ancora di più per ottenere l'attenzione del genitore distante

Messaggi impliciti:

«Non importa come ci arrivi, l'importante è raggiungere il risultato»
«Ci piaci se ottieni risultati, altrimenti è come se non esistessi»

Gli enneatipi 3 fanno proprie le aspettative familiari in modo incondizionato, ingannando il mondo esterno e anche sé stessi



Enneatipo 3 da bambino

Testimonianza di un tre:

«I miei genitori non si curavano tanto della mia vita interiore, quanto delle mie attività (studio, sport, ecc.) e dei successi che conseguito.

Dandomi per vincente nato, mi spinsero a diventare il migliore. Quindi, per compiacerli, studiavo sodo e, celando ogni incertezza dietro quella maschera che ancora oggi mi spinge a ricercare, con brama, la competizione, davo il meglio di me in qualsiasi prova mi cimentassi.»

Crescono con la convinzione che il loro valore personale dipenda solo dal successo delle loro azioni.

Caratteristiche Enneatipo 3



“Avrai affetto e apprezzamento se ti darai da fare con continuità ed efficienza”

I tipi 3 cercano di evitare l'insuccesso.

Per loro il successo implica efficienza. Si preoccupano di fare ogni cosa nel miglior modo possibile.

Pensano che il successo dipenda da una buona programmazione e organizzazione.

Nel loro modo di vedere il successo, l'immagine che si offre al pubblico è un fattore decisivo.

«Ho focalizzato l'attenzione sul fare e sull'apparire invece che sull'essere e, rinnegando emozioni e sentimenti per paura d'incontrare il mio vero io e di svelarmi agli altri, mi sono allontanato dalla mia vera identità»

Caratteristiche Enneatipo 3



La compulsione della competizione nasce dal ritenere che accumulare successi li porti ad essere e soprattutto ad apparire persone di valore agli occhi degli altri.

I tipi 3 preferiscono le professioni dove non devono essere dipendenti.

Diventano venditori, dirigenti o anche medici. Avvertono il bisogno di accumulare successi come non fossero mai abbastanza. Possono essere anche dei buoni consiglieri o direttori spirituali.

Il grande impegno che essi mettono affinché tutto sia ben organizzato rappresenta un reale dono agli altri; la loro insistenza nel definire chiaramente gli obiettivi e i lavori da svolgere, stimola le persone a lavorare insieme.

La loro forte volontà di successo genera energia lavorativa.

Caratteristiche Enneatipo 3



I tipi 3 sanno lavorare in gruppo e il loro entusiasmo è quasi contagioso.

Sono generalmente dei bravi oratori. Sembrano non restare mai senza parole.

La loro presenza è stimolante per gli altri. Dal momento che amano attirare l'attenzione, hanno sempre un aspetto piacevole, anche nel vestire.

Forte tensione al risultato «Il fine giustifica i mezzi»

Autonomi e indipendenti: la loro capacità di azione non deve essere limitata da vincoli familiari o altro che faccia perdere tempo.

Per loro il corpo è uno strumento funzionale al raggiungimento dei propri obiettivi e deve obbedire alla volontà.

Cammino evolutivo Enneatipo 3



Costruire la forza del 3

I 3 sono fortemente spinti a raggiungere e identificarsi con quello che fanno, così, seguire l'esempio del 9 serve a diminuire il loro ossessionante bisogno di successo.

In certe occasioni essi possono rallentare, diventando più diplomatici e accomodanti come i 9 sani.

Dovranno imparare a canalizzare la loro energia in maniera costruttiva. Dovranno, pur godendo dei risultati acquisiti, ma rallentando i propri ritmi, per osservarsi costantemente e scoprire se l'immagine proiettata all'esterno sia autentica oppure no. È in questa dimensione che possono finalmente lasciar cadere la maschera e vestirsi del vero Sé.

È a questo punto che, illuminati dalla verità interiore, i 3 potranno utilizzare le proprie doti di comando per motivare le persone ed organizzare meglio la società in cui vivono.

Cammino evolutivo Enneatipo 3



Trasformare la personalità in essenza

Per liberarsi, i 3 devono lasciar andare la credenza che il loro valore dipenda da come li vedono gli altri.

Con pazienza e passione essi saranno in grado di aprirsi, saranno in grado di lasciar via libera alle ferite e alla vergogna che sono sotto di esse.

Il cammino di crescita fa tendere il 3 al 6, in modo da collegarsi maggiormente alla realtà, imparando ad affidarsi agli altri e a proporsi obiettivi che trascendano gli interessi personali.

Dare spazio e voce al bambino interiore, ascoltarlo è un modo importante per riappropriarsi del proprio mondo interiore.

I 3 devono capire molto chiaramente che la maschera può essere tolta e i sentimenti di vuoto sottostanti devono essere conosciuti se si vuole che il risanamento si concretizzi.

Cammino evolutivo Enneatipo 3



Virtù

E per quelli che si credono i migliori, e sono abituati a esercitare sempre il pieno controllo sugli eventi come un 3, mettersi da parte, allentare la presa delle responsabilità, degli impegni e lasciare che le cose accadano spontaneamente senza intervenire, non è cosa da niente.

Per vincere i suoi automatismi, oltre a lottare contro i propri ostacoli interiori, dovranno mettersi contro il pensiero comune di una società che spinge l'individuo alla ricerca del successo esasperando competitività ed arrivismo.

Quando i 3 rischiano di perdere l'approvazione degli altri per seguire il proprio cuore, essi possono diventare gli individui superiori che hanno sempre voluto essere.

Cammino evolutivo



Tipo TRE

condizione sana

Orientamento interiore	Persona autentica
Adattabilità	Persona sicura di sé
Ambizione	Esempio eminente

condizione media

Competitività	Arrampicatore sociale competitivo
Proiezione	Pragmatico cultore dell'immagine
Sdegnosità	Narcisista millantatore

condizione non sana

Opportunismo	Opportunista sfruttatore
Doppiezza	Perfido traditore
Vendicatività	Psicopatico vendicativo

Un esempio di Enneatipo 3

Film: Sweet november





Enneatipo 4 – ROMANTICO TRAGICO

Dall' Invidia

alla Serenità



Enneatipo 4 da bambino

Genitori:

- Condizionante → pone condizioni per avere la vicinanza
- Rifiutante/respingente → genitore debole/malato/suicida

Messaggi impliciti:

- «Tu non vai bene» (es: figlio di sesso diverso dal desiderato)
- «Hai la mia attenzione quando sei così...perché sei nato difettoso»
- «Non te la prendere se non ce la fai, è troppo difficile per te»

Il bambino tenta di comprendere ciò che gli viene richiesto, divenendo molto empatico, sente però che il suo sforzo non viene apprezzato e resta con la domanda: «io debbo capire ma chi capisce me?»

Da adulti si sentiranno pertanto incompresi e malinconici



Enneatipo 4 da bambino

Determinante, nell'infanzia, la sensazione di sentirsi soli ed abbandonati. Ha fatto nascere in questi soggetti la necessità di ritirarsi in se stessi per ricostruire la propria identità.

Il fine di questo modello pervasivo è quello di ricquistare l'amore perduto, condizione indispensabile per integrare ciò che manca e giungere alla felicità.

Aver vissuto l'infanzia all'interno di una famiglia triste e priva di entusiasmo nei confronti della vita, oppure dal peso dello stretto contatto con una figura genitoriale depressa per la perdita di qualcuno e con cui si sono identificati, ha portato molti 4 a vivere particolarmente tristi e chiusi in sé, proprio per dolorose esperienze.



Enneatipo 4 da bambino

Proprio in virtù del vittimismo e del pessimismo che li contraddistingue, i 4 hanno la tendenza a vedere tutto nero. Ciò è dovuto al senso di abbandono, reale o meno, vissuto nell'infanzia, che nel tempo, ha generato quel vuoto interiore così difficile da colmare e che li accompagna come un'ombra minacciosa.

Desiderano ardentemente provare sentimenti profondi: sentirsi neutrali significa, per loro, vivere solo a metà. La tristezza, il dolore e le altre disgrazie attirano la loro attenzione.

I 4 sentono di non essere simili ai loro genitori. Spesso immaginano di essere stati adottati.

Caratteristiche Enneatipo 4



«Avendo sofferto per perdite affettive,
amerai solo oggetti di fantasia, così soffrirai di meno»

I tipi 4 cercano di evitare di essere ordinari, poiché si sentono molto diversi dagli altri.

La differenza è dovuta principalmente a un certo senso di tragico che caratterizza le loro vite e che ha spesso la sua origine nell'essere cresciuti con una sensazione di abbandono da parte di uno o di entrambi i genitori.

E' difficile per loro essere naturali e spontanei.

Fanno le prove di come desiderano apparire davanti agli altri, come gli attori. Non sentono mai di aver raggiunto la naturalezza desiderata.

Caratteristiche Enneatipo 4



Il tallone d'Achille dei tipi 4, ovvero la loro ossessione dell'ego è la malinconia, quella dolce tristezza che pervade la loro esistenza e che lentamente, ma inesorabilmente, si può trasformare in depressione.

La passione del 4 è l'invidia che, come per le passioni che investono altri tipi, viene celata accuratamente a se stessi e al prossimo attraverso un atteggiamento riservato e un po' snob.

La psicoanalista Melanie Klein definisce l'invidia come "un sentimento di rabbia perché un'altra persona possiede qualcosa che desideriamo e ne gode al posto nostro". Alla base vi è la scarsa stima che i 4 hanno di sé: considerandosi i più piccoli del mondo, infatti, sono portati a paragonarsi al prossimo in un confronto continuo che li rende insoddisfatti di sé e, dunque, invidiosi di chi ritengono più fortunati.

Caratteristiche Enneatipo 4



Per sentirsi vivi, non possono fare a meno di rifugiarsi nella sofferenza e per farlo hanno sviluppato un'ipersensibilità a qualsiasi evento tragico. Per cercare d'apparire autentici, infatti, rimuginano sul proprio vissuto emozionale ed insistono nel fare prove su come esprimere i sentimenti più profondi della loro personalità, riscrivendo continuamente la realtà.

Si vestono con discrezione ma con considerevole gusto ed eleganza.

Perfino il linguaggio del loro corpo dice che sono speciali. Invidiano le persone che risultano più naturali di loro ma ritengono che, una volta iniziata veramente la propria vita, saranno spontanei. Ciò che li fa sentire vivi sono le emozioni intense, sia di gioia che di dolore.

Caratteristiche Enneatipo 4



Hanno la tendenza a rievocare gli aspetti tristi del loro passato e a deplorare le opportunità perse, un'infanzia infelice o altre esperienze di dolore, solitudine o abbandono da parte degli altri.

Si potrebbe pensare che amino essere descritti come "inghiottiti" dalla tragedia ma, in realtà, stanno solo cercando di dire quanto si sentono speciali. I tipi 4, grazie alle loro numerose qualità, sono persone affascinanti.

Anche la scelta del vestiario ed il modo di indossarlo, originale, a volte eccentrico e studiato nei minimi particolari, più che per gli altri tipi rappresenta per i 4 un'occasione unica per distinguersi, sentirsi diversi e rispecchiare la loro classe.

Caratteristiche Enneatipo 4



Hanno cuori compassionevoli.

Sanno cos'è il dolore e cosa significa sentirsi incompresi o abbandonati.

Spesso scelgono di essere poeti, musicisti, attori o altri tipi di artisti.

Hanno buon gusto e maniere eleganti, ben lontani da qualsiasi grossolanità.

Anche se può risultare difficile conoscerli a fondo, la loro diversità e originalità fanno della loro sola presenza un dono agli altri.

Cammino evolutivo Enneatipo 4



Il loro cammino evolutivo si compie comprendendo che vivere le emozioni collegate alla scoperta del nuovo può avvenire continuando ad apprezzare le presenze affettive e valori reali, da coltivare con continuità.

I 4 raggiungono la migliore espressione dei propri doni compiendo un viaggio attraverso le componenti della loro struttura di personalità: 1, che gli permette di integrare valori e seguire programmi reali, contrastando la tendenza a fuggire nella fantasia, i punti di contatto 3, che gli trasmette il gusto per l'azione pratica, e 5, che gli dona il gusto per l'approfondimento intellettuale e la gioia dello stare con sé stessi.

Infine il 2, che potrebbe rappresentare il rischio di manipolazione e idealizzazione degli altri, può diventare il punto più alto del proprio itinerario, in pratica il raggiungimento della capacità di donarsi senza nulla pretendere in cambio.

Cammino evolutivo Enneatipo 4



Ora sanno che il passato è stato ricco di doni e, soprattutto di sofferenze perché potessero crescere: una prova per passare "oltre".

Hanno fatto tesoro degli insegnamenti ricevuti e ricorderanno, ma senza rimpianti il dolce tempo che fu ..., perché consci che tutto può accadere solo nel presente, l'attimo perenne, l'unico tempo a nostra disposizione, quello dove realmente siamo.

Il peso del passato, con le sue gioie ed i suoi dolori, non è più una scusa per non fare.

Hanno finalmente compreso che i sogni più belli sono sempre quelli che riusciamo a realizzare.

Cammino evolutivo



Tipo QUATTRO	
	condizione sana
Creatività	Creatore ispirato
Autoconsapevolezza	Intuitivo autoconsapevole
Individualità	Individuo autorivelatore
	condizione media
Fantasia	Artista immaginativo
Timidezza	Introverso egocentrico
Esenzione	Esteta vizioso
	condizione non sana
Autoinibizione	Depresso alienato
Autotormento	Persona emozionalmente tormentata
Autodistruttività	Persona autodistruttiva



Un esempio di Enneatipo 4



Film: Frida Kahlo



Domande?

Grazie