

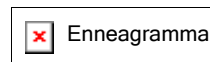
# Beliceweb.it - Semplicemente gratis !!!

<http://www.beliceweb.it/sito/>

## 56 - Empatia con Enneagramma e PNL (PNL)

### Come creare empatia con l'Enneagramma e la PNL di Vincenzo Fanelli

*Comprendere la tipologia del proprio interlocutore per creare empatia di*  
[Vincenzo Fanelli](#)



Come è possibile creare empatia grazie all'Enneagramma? Questo ultimo è un sistema antichissimo che permette una equilibrata crescita spirituale. (...)

(...) Ad esempio, grazie alla comprensione della propria tipologia è possibile individuare la propria compulsione evitando di ricadere nelle dinamiche che ci allontanano dalla nostra Essenza. (leggi Brevi elementi di teoria sull'Enneagramma) Le fasi di Stress e Riposo sono inoltre un'utile guida per comprendere la direzione da seguire per evitare di estremizzare la compulsione (Stress) e quale strada imboccare per integrarsi (Riposo). In questa sede ci limiteremo solo ad una sua applicazione relativa alla comunicazione efficace: individuare la tipologia del nostro interlocutore per adottare il comportamento più idoneo per creare empatia.

Per comprendere come questo sia possibile dobbiamo considerare alcuni concetti basilari della PNL. Per creare empatia è fondamentale condividere Credenze, Criteri e Valori. Questi sono i pilastri attorno ai quali ruotano i nostri comportamenti e che definiscono la nostra mappa del mondo. Su questo argomento non mi soffermo molto e vi rimando alla lettura dell'articolo "Rapport su Valori e Credenze".

Conoscere e condividere questi elementi permette di creare empatia. Pensate un attimo a tutte quelle volte che avete incontrato qualcuno che ha condiviso sinceramente i vostri valori, le vostre credenze e i vostri criteri. Come vi siete sentiti? E come avete percepito questa persona? Sicuramente si è creata empatia e fiducia nei suoi confronti perché ricalcava quasi perfettamente la vostra visione del mondo e sentivate di poter parlare con qualcuno che in qualche modo era in grado di comprendervi. Questo è il segreto per andare d'accordo con chiunque, anche con le persone più difficili. Ma come è possibile comprendere questi elementi e in seguito condividerli? La PNL fornisce una serie di strumenti efficaci per individuare Criteri e Valori del vostro interlocutore grazie a delle domande mirate:

*"Cosa è importante per te? Cosa ti spinge ad alzarti ogni mattina dal letto? In cosa credi?"*.

A volte non è necessario sottoporlo a queste domande in quanto, grazie ad un buon ascolto attivo, potete comprendere questi elementi durante la conversazione.

È possibile fare qualche passo in più grazie a l'Enneagramma: descrive nove tipologie dove ognuna possiede determinati criteri e valori. In altre parole è possibile sapere in tempo reale come il mio interlocutore percepisce la realtà che lo circonda, in cosa crede, cosa gli piace e cosa odia. Conoscere questi elementi ci permette di modificare il nostro atteggiamento affinché sia possibile creare empatia con chi abbiamo di fronte.

Come bisogna procedere? Durante questi anni ho notato una serie di elementi interessanti: durante la pratica con la gente, quando raccontavo il loro tipo di personalità, rimanevano affascinati e si creava un forte legame; questo si verificava in quanto ricalcavo criteri, valori e credenze.

Ma bisogna essere anche molto attenti: alcune persone possono sentirsi violate quando

raccontate aspetti intimi del loro essere; al primo segnale di chiusura è meglio sospendere. La tecnica per stabilire Rapport con l'Enneagramma si divide in due fasi:

- 1) ricalco su criteri, credenze e comportamenti;
- 2) assunzione di un ruolo comportamentale complementare.

Ogni figura dell'Enneagramma è stimolata da un'altra in quanto una è il complemento dell'altra.

Ad esempio, prendiamo in considerazione il tipo 7 (Artista): è fondamentale rispettare il valore della "libertà" evitando di esercitare pressioni su di lui o di farlo sentire controllato. Molti penseranno: *ma chi non ama la libertà?* Per il tipo Sette la situazione è diversa: non accetta compromessi che possano limitarlo, preferisce perdere una persona amata piuttosto che vivere senza la possibilità di sperimentare la vita. Invece, altre tipologie dell'Enneagramma possono scendere a patti: ad esempio, un Tipo Tre (Manager) può sopportare limitazioni alla libertà d'azione in cambio di successo sociale.

Rispettare la sua libertà significa anche evitare di essere troppo opprimenti nel ricercarlo: evitate di chiamarlo ogni giorno, di insistere per vederlo se tende a negarsi.

Con il Tipo Sette è fondamentale sintonizzarsi sulla sua allegria: ama circondarsi di persone gioiose e che amano divertirsi. Questo non vuole dire che non si relaziona con un amico che ha bisogno di sfogarsi. ma se ogni giorno questa persona tende ad essere sempre triste, il Tipo Sette cercherà di evitarlo. Bisogna sempre rammentare che questa tipologia tende ad evitare situazioni che evocano sofferenza.

Un altro accorgimento consiste nel porsi in "ruolo down" nella comunicazione in quanto predilige il ruolo attivo. Inoltre, non limitate il suo carisma: tende a porsi al centro dell'attenzione e non ama essere bloccato con giudizi negativi.

Per quanto riguarda il ruolo comportamentale da assumere, l'Artista è una tipologia che ama ricevere ed essere compiaciuta. Tende ad allontanare le persone intolleranti o che cercano di controllarlo. Nell'Enneagramma esiste una tipologia che risponde a queste esigenze: il Tipo Due (Altruista). Infatti, tende ad essere molto tollerante, a compiacere, a non esercitare controlli direttamente. La sua compulsione a "fare per l'altro" tende ad aumentare se la persona con cui si relaziona tende a negarsi. Questo è un comportamento che il Tipo Sette può mettere in atto nel momento in cui desidera rivendicare la sua libertà. Tra queste tipologie si potrebbe creare un'alchimia di coppia estremamente forte: da un lato il Sette tende a sentirsi attratto dal Tipo Due; questo ultimo cade nella spirale del compiacere in quanto non riesce mai completamente a conquistare l'Artista. Chiaramente si tratta di dinamiche relative alle compulsioni; infatti, persone che lavorano su di sé tendono a sfuggire a queste logiche.

[vincenzofanelli@libero.it](mailto:vincenzofanelli@libero.it)

<http://www.vincenzofanelli.com/modules.php?name=News&file=article&sid=38>