

## PREFAZIONE

Sono cresciuto stando spesso in strada, dove due zaini diventavano una porta ed un sasso diventava un pallone.

Nei campetti di periferia i miei desideri trasformavano gli alberi in folle calorose ed i miei amici in Maradona, Van Basten, Del Piero e Ronaldo.

Ho imparato che l'immaginazione di un bambino è davvero straordinaria e potente, ho imparato che all'interno del bambino in ognuno di noi ci sono grandi verità sulla nostra personalità.

Avevo un sogno, quello di diventare un calciatore ed ho vissuto con quel sogno nell'anima ogni singolo giorno della mia vita. Ancora oggi è così.

Ho attraversato tutte le categorie per arrivare fino a dove sono ora, ma ogni volta che mi guardo allo specchio vedo ancora quel bambino che sogna e mi ricorda che di strada da fare ce n'è sempre tanta.

Sono contento di scrivere la prefazione di questo libro perché tratta un argomento a me caro, quello dello sviluppo delle risorse umane.

L'amicizia e la stima reciproca, unite alla relazione professionale e alla condivisione di ideali ha portato me e chi ha scritto questo libro ad essere parte coesa nel trattare L'ENNEAGRAMMA come strumento per la valorizzazione delle persone e della performance sportiva.

Ho incontrato tanti giocatori in gamba sin da quando ero ragazzino, davvero bravi e promettenti, che sono crollati senza realizzare il loro talento.

Può darsi che se avessero lavorato in profondità, anche sugli aspetti contenuti qui di seguito, oggi racconterebbero un altro epilogo della loro storia.

Sono stato sempre sensibile a ciò che riguarda la crescita personale.

Nella mia carriera ho cambiato diverse squadre e ho vissuto tante situazioni differenti.

Il conoscere la mia personalità mi ha aiutato ad affrontare le tante sfide e i tanti ostacoli che ho incontrato finora nel mio cammino.

Attraverso la conoscenza del mio carattere sono riuscito ad esprimere il mio spirito battagliero e la mia insaziabile fame agonistica. Ho maturato la consapevolezza di quanto e cosa io possa migliorare, ma al tempo stesso ho sviluppato la combattività e la tenacia necessarie per essere disposto a farlo, in ogni situazione.

Questo testo tratta L'ENNEAGRAMMA che è lo studio delle nove personalità.

Esistono infatti ben 9 differenti caratteri definiti Enneatipi e ciò che emerge attraverso gli esempi concreti degli autori, è che non esiste un protocollo univoco per essere dei vincenti, ma che ognuno dei nove caratteri può essere vincente e realizzato semplicemente esprimendo se stesso, ciò che conta è imparare a conoscere il proprio enneatipo di riferimento. I diversi esempi delle storie di campioni di successo che verranno descritti in seguito sono la prova lampante dell'efficacia dell'Enneagramma.

Nello sport dell'epoca moderna si lavora in maniera ormai maniacale sugli aspetti tecnici, tattici e fisici. Troppo spesso ci si dimentica che nel nostro carattere e nella nostra mentalità risiede quel cuore pulsante che è la base per raggiungere qualsiasi obiettivo e soddisfare le più alte ambizioni.

Auguro a te che stai leggendo di apprendere qualcosa di importante sulla tua personalità e di sviscerare quel potenziale che ognuno di noi possiede.

Buona lettura.

*Gianluca Lapadula*

## PREFAZIONE DEGLI AUTORI

Di solito quando si produce un testo si ha il desiderio o la presunzione di poter condividere informazioni, avere qualcosa da dire. Questa volta ho sentito di volerlo fare solo per me. Quando abbiamo cominciato a pensare a questo lavoro, sono stato travolto da un entusiasmo contagioso e terapeutico che solo un amico con la Base Enneatipo 7 avrebbe potuto infondermi. Lo ringrazio ora e per sempre.

Iniziare a scrivere è stata un'ulteriore rivelazione sia per la ricerca appassionata, che per la sinergia e la coerenza che si è a noi manifestata durante i vari approfondimenti.

Ai molti appassionati di Enneagramma, e non solo, che hanno seguito l'uscita del mio testo precedente potrebbe sembrare un passo indietro. Passare da un testo applicativo ad uno divulgativo può sembrare un controsenso.

Questa distinzione non è però particolarmente attinente. Molte cose sono differenti e giustificano questo nuovo sforzo. Prima di tutto quello che mi ero accorto mancare nel mio primo libro "L'Enneagramma Biologico del Corpo Umano". Non avevo approfondito i sottotipi e non era certamente il testo adatto a favorire un riconoscimento da parte del lettore. Tuttavia, per chi ha affrontato la lettura è stato uno stimolo sufficiente che non permetteva di evadere la curiosità. Quindi ho pensato che valeva la pena addirittura ampliare il pubblico e rivolgersi a tutti, in particolare a coloro i quali possono non incontrarsi facilmente con questi strumenti che sono più frequentemente ad appannaggio di chi si occupa di terapie olistiche, counseling, coaching, crescita personale.

Vale la pena per ognuno approfondire queste conoscenze, sia per la propria vita, che per le sfide professionali. Abbinare la passione per l'Enneagramma, per l'uomo e per lo Sport è stato un gusto che speriamo trasparirà nella lettura e che ci ha reso più ricchi.

A.G.

La vita scorre in fretta, troppo in fretta. I dogmi, i luoghi comuni e gli stereotipi spesso deviano le reali inclinazioni che abbiamo ed il rischio è quello di svegliarci un giorno, guardarci allo specchio e capire di aver vissuto la vita di qualcun altro o meglio di vivere secondo i desideri di altri senza aver sviscerato realmente i propri.

Ad un certo punto della mia vita ho rischiato di fare un gran casino: stavo seguendo una strada che non mi apparteneva.

Ho deciso di cercare la mia essenza. Non l'ho fatto scovando all'interno del mio essere adulto, ma sono andato indietro, a quando ero bambino.

Lì ho scoperto chi sono. E tanto lo devo all'Enneagramma.

Ringrazierò per sempre mia moglie, non solo per essere la persona più importante della mia vita, ma per avermi dato l'opportunità di scoprire l'Enneagramma regalandomi un corso ad esso dedicato. Erano anni che studiavo l'ambito della crescita personale, della psicologia, della motivazione e della comunicazione con grande interesse e passione. La scoperta dell'Enneagramma non solo mi ha letteralmente travolto, ma ha cambiato la mia vita per sempre. Mai avevo trovato uno strumento così facile, pratico ed efficace come lo studio delle personalità.

Regredendo col pensiero nella mia infanzia, mi sono rivisto in un bambino che ama la libertà e lo stare insieme agli altri. Indipendente, sempre in movimento con l'attitudine di dire agli altri bambini cosa è giusto fare nel rispetto di validi ideali.

Ho visto un bambino che a scuola esce dalla finestra piuttosto che dalla porta perché è più divertente, che non ascolta il maestro e che vuole sempre giocare a pallone con il suo amico Ruben indossando la maglia dell'Inter. Quel bambino, quando la sua adorata nonna gli dice di non uscire di casa, si sente soffocare e scappa di nascosto pur di vivere con la massima libertà. Da adulto ho imparato L'ENNEAGRAMMA ed ho appreso che quel bambino, nudo di qualsiasi condizionamento è un E7 sociale. Ecco il mio carattere!

Lo sport, la mia più grande passione, è sempre stato un maestro di vita per me. Mi ha dato l'opportunità di conoscere il prossimo e di essergli di contributo. Lo strumento oggetto di questo libro mi ha permesso di aprire la mente e allenare le persone secondo i principi caratteriali soggettivi che regolano ognuno di noi. Questo libro nasce dal desiderio di portare il nostro piccolo contributo allo sport per rendergli grazie di tutto ciò che

ci ha sempre dato: emozioni e condivisioni irripetibili. Quando l'amico Andrea Giannini mi ha chiesto di scrivere questo testo insieme, ho accettato immediatamente conscio delle qualità umane e professionali uniche che contraddistinguono Andrea come un maestro a tutto tondo. Realizzare questo libro è stato un sogno per me e dividerlo con lui è un grande onore.

Ho allenato centinaia di atleti dai dilettanti ai massimi livelli. Ognuno di loro mi ha arricchito come uomo e come professionista, approfitto per ringraziarli tutti uno ad uno con un riconoscimento particolare a colui che è stato lo sportivo più importante nella mia professione: Alessandro Fogacci, uomo e professionista superlativo.

Ci rivolgiamo a tutti coloro che allenano, che si allenano o che semplicemente amano lo sport, abbiamo voluto rimarcare il concetto che ognuno è unico, speciale e va trattato come tale nella sua specificità. Chiunque può diventare un leader, un vincente, un essere felice e appagato della propria esistenza. A patto che impari a conoscersi e a conoscere. Siamo convinti che L'ENNEAGRAMMA sia un sistema eccellente per aiutare chiunque a vivere una vita eccezionale conoscendo se stesso e chi lo circonda.

Buona lettura!

A.A.



## INTRODUZIONE

Lo sport è affascinante, travolgente tanto da essere considerato uno dei motori mediatici più importanti al mondo. Dietro alla parola “sport” nascono una moltitudine di significati, metafore e insegnamenti unici ed irripetibili.

Lo sport ci ha emozionato sin da bambini, diventando padrone dei nostri pomeriggi, quando, dopo la scuola, mangiavamo in fretta per scendere in strada e giocare. Sì, giocare, perché una delle prime lezioni di vita che ci ha donato lo sport è che l’aspetto ludico è un suo vitale fondamento.

Diventando adulti e, nel caso specifico di questo libro, atleti di alto livello, spesso ciò viene dimenticato, ma questo è un tasto che toccheremo più avanti.

Dicevamo dei pomeriggi in strada con gli amici di un tempo, quando un cancello diventava una rete da pallavolo, quando un bidone diventava un canestro ed uno zaino ed una felpa diventavano una porta da calcio in cui, tirando il nostro pallone, sognavamo un gol, come se fossimo al Bernabeu.

Ci ritornano in mente i bastoni degli alberi con cui giocavamo a baseball senza conoscere mezza regola, le gare in bici sulle strade di periferia, la corse a staffetta divise per squadre dove la prima classificata vinceva un gelato a testa, o forse un ghiacciolo perché i soldi non bastavano mai.

Erano momenti di grande condivisione, di amicizia, di scontro e crescita. Eravamo semplicemente felici di vivere il presente, quel “qui ed ora” che nello sport professionistico difficilmente si riesce a ritrovare, ma che risulta determinante a fini della prestazione.

Abbiamo vissuto la nostra infanzia a cavallo della seconda metà degli anni ‘80 e dei primi anni ‘90.

Abbiamo chiaro nella mente il ricordo dei genitori che si alzavano la notte per vedere un incontro di boxe di Mike Tyson, le gare automobilistiche della domenica in cui tutti si radunavano attorno alla televisione in trepida attesa della partenza dove Senna, Prost, Alboreto erano i piloti più acclamati del tempo.

E poi il dualismo nello sci di Alberto Tomba e Pirmin Zurbriggen,

Andre Agassi e Stephan Edberg nel tennis, Carl Lewis e Michael Jonson nei 100mt, il record nel nuoto di Giorgio Lamberti.

Impossibile dimenticare le partite di coppa UEFA e Coppa dei Campioni, le “notti magiche” di Italia '90.

Di grande impatto furono i Chicago Bulls di Michael Jordan, la nazionale italiana di Volley di Julio Velasco o il “Settebello” italiano nella Pallanuoto.

Probabilmente i più giovani di voi non ricorderanno, ma in quegli anni anche i cartoni animati erano decisamente focalizzati sullo sport. Holly e Benji per il calcio, Mila e Shiro per la pallavolo, Jenny la tennista, Gigi la trottole nel basket, Rocky Joe nel pugilato, Lotti per il golf.

È stato davvero scontato per noi innamorarci dello sport ed una volta diventati grandi abbiamo deciso che questo amore dovesse diventare una professione, la nostra professione!

Crescendo abbiamo appreso che lo sport racchiude in sé la grandezza e la saggezza di un grande Maestro.

Come tale ci ha educato alla vita insegnandoci il significato del sacrificio, della lealtà, della sana competizione, dell'importanza di avere obiettivi chiari e raggiungibili.

Lo sport è condivisione e relazione sia col prossimo che con se stessi.

Lo sport è emozione e abnegazione, è superare i propri limiti e abbattere il muro che distanzia il nostro valore attuale da un valore più alto.

Un valore che possiamo raggiungere.

Lo sport è di tutti e per tutti, a qualsiasi età, a qualsiasi livello.

Lo sport è una metafora di vita e chi impara a scoprirlo non riesce più a farne a meno. Ogni giorno è un momento di apprendimento.

Entrambi crediamo fortemente che sia lo stesso amore e la stessa passione ad averci portato qui.

*È un libro che parla di sport, ma soprattutto di sportivi. Dietro ognuno di loro non solo si nasconde una storia fantastica, ma un carattere speciale con caratteristiche uniche. Quando parliamo di carattere non intendiamo il carattere con cui i luoghi comuni sanciscono e giudicano senza una base fisiologica, psicologica e scientifica chi ha forza d'animo o meno; per carattere intendiamo ciò che è la persona nella sua essenza, nelle sue virtù e nelle sue passioni, ciò che emerge nei momenti di stress e negli stati di comfort.*

Da sempre chi si occupa di fornire una prestazione, in qualsiasi campo



della vita, è costretto a confrontarsi con le competenze tecniche e il talento richiesto in quella data attività. Via via che le sfide si fanno più difficili si giunge a fare i conti con i propri punti deboli.

Essendo la nostra Natura imperfetta, per quanto perfettibile, tanto più ci si avvicina ad un momento decisivo, tanto maggiore sarà l'influenza di queste caratteristiche su un risultato finale.

La Storia dello Sport è costellata di fenomeni dalle qualità sopraffine, tecnicamente inappuntabili, determinati e disposti al sacrificio, che hanno visto svanire, nelle fasi decisive della carriera e per motivi spesso inspiegabili, ogni ambizione. Ambizione che il loro talento avrebbe meritato soddisfare.

Quando ci si trova di fronte all'imponderato, trovare soluzioni diventa un rompicapo. Sembra spesso che qualche entità nascosta e invisibile arrivi a rovinare un disegno perfetto fino a quel momento. Abbassa una traversa, mette l'olio su una trave, fora un copertone, rompe un tendine e così via.

Ci si aggroviglia in discorsi e valutazioni interminabili legate spesso alla fortuna e alla cattiva sorte. Si passa poi ad un'analisi più o meno dettagliata sulle attitudini mentali dell'atleta, la sua capacità di concentrazione, la sua paura del risultato, la foga di primeggiare, la voglia di perfezionarsi. Le attitudini mentali di un atleta sono assolutamente doti allenabili per i quali esistono professionisti specializzati, molto più preparati di noi, a gestire le varie situazioni e migliorare le performance mentali. Il nostro compito non è quello di erigerci a mental coaches, ma quello di adattare l'intervento all'individuo rispettando le sue debolezze e facendo leva sui punti di forza.

Continuamente nel nostro lavoro ci troviamo a dover stimolare e indirizzare le persone verso un cambiamento: cambiamento dello stile di vita, cambiamento di gestione di un infortunio o di un limite fisico persistente.

La persona che abbiamo di fronte è unica ed irripetibile, non incasellabile in un contenitore di caratteristiche, ma è importante comprendere cosa muove le sue scelte, conoscere i suoi punti più deboli e sfruttare i punti di forza. L'importanza della componente psicologica sia come input che come output è diventata fondamentale nelle nostre professioni e nel rapporto con chi ci viene affidato.

Questo perché oltre all'aspetto psicologico, che possiamo interpretare a vari livelli, tutto questo crea modificazioni biologiche: *variazioni ormonali* dettate dalle emozioni (1), *adattamenti posturali* come risposta agli eventi e alle situazioni (2), *sensibilizzazione al dolore* in caso in cui ansie, paure e disinformazione prendano il controllo quando un periodo di infortunio si prolunga oltre le attese (3,4,5).

Vero anche il contrario. In uno studio recente (6) è stato indagato se le risposte emotive e cardiovascolari durante lo svolgimento di un'attività stressante possano essere diverse in caso di utilizzo di una postura seduta a schiena dritta rispetto ad una postura seduta a schiena depressa. Si rinforza il campo di ricerca che si sta sviluppando negli ultimi anni, detto "Embodied cognition". Questo sforzo è teso a indagare la relazione tra il corpo e i processi cognitivi, sfruttando la capacità di modificare le caratteristiche neuropsichiche e comportamentali attraverso l'uso del corpo.

- 
1. B. Buchberger Symptoms of depression and anxiety in youth with type-1 diabetes: A systematic review and meta-analysis Psychoneuroendocrinology, 2016
  2. D.R. Carney et al., Review and Summary of Research on the Embodied Effects of Expansive (vs. Contractive) Nonverbal Displays, Psychological Science, 2015
  3. Malfliet A, Lack of evidence for central sensitization in idiopathic, non-traumatic neck pain: a systematic review. Pain Physician. 2015
  4. Sanchis MN, The role of central sensitization in shoulder pain: A systematic literature review. Semin Arthritis Rheum. 2015
  5. Nijs J, Brain-derived neurotrophic factor as a driving force behind neuroplasticity in neuropathic and central sensitization pain: a new therapeutic target?, Expert Opin Ther Targets. 2015
  6. Nair et al, Do slumped and upright postures affect stress responses? A randomized trial. Health Psychol. 2015

L'incontro tra noi è avvenuto nello sport, in particolare in un settore giovanile professionistico di calcio. Il clima, la passione e l'entusiasmo dell'area tecnica era veramente avvincente in quell'esperienza ed è stata una grande scuola professionale e di vita.

La logica che ci accomunava è stata probabilmente sempre quella di dare attenzione al singolo, nonostante tutto sembrava doversi ricondurre sempre al contesto di squadra.

Poi le nostre vite professionali hanno avuto sviluppi differenti, ma l'amicizia e la voglia di collaborare e confrontarci è sempre rimasta viva fino a che, un giorno come tanti altri, scopriamo che entrambi stavamo approfondendo la conoscenza di uno strumento meravigliosamente raffinato, puntuale e ci spingiamo quasi a definire magico, che è l'Enneagramma delle personalità.

Fu molto strano accorgersene per caso, perché la conoscenza dell'Enneagramma è molto coinvolgente ed i confronti tra noi erano sempre avvenuti con una certa regolarità.

Accadde confrontandoci su un atleta per il quale era necessaria la sinergia delle nostre professionalità. Approfondimmo insieme la linea da tenere e ci accordammo per un approccio graduale, assolutamente ponderato, non aggressivo, puntuale, ma soprattutto spiegato a lui senza lasciare alcun dubbio in sospeso. Insomma avevamo inquadrato il personaggio nelle sue caratteristiche principali descrivendo punti di forza e di debolezza tipici del Tipo corrispondente.

In quell'occasione emerse che il caro M., era un enneatipo *6 Conservativo* (per ora fatevelo bastare). A quel punto uscimmo allo scoperto e cominciammo ad avventurarci insieme alla scoperta di questo straordinario mezzo e nella condivisione del lavoro attraverso la chiave di lettura comune.

Il percorso che abbiamo pensato, vuole principalmente accompagnarvi verso la scoperta di questa rinnovata conoscenza, dalle incerte origini, dando più elementi possibili per cominciare a riconoscere come si muovono i vari personaggi in scena sul palco della vita. Cercheremo di fornire degli esempi per mantenere alta la curiosità ed evidenziare come le varie caratteristiche si siano manifestate favorendo il protagonista o facendolo inciampare.

Coloro che non sono già annoiati o pentiti, potranno usufruire di

consigli utili e immediatamente spendibili per migliorare l'adesione ad un programma di preparazione o recupero fisico rispettoso della Tipologia di base.

È proprio così che dobbiamo chiamarla: *Tipologia di base*. Perché se è vero che l'Enneagramma si sviluppa partendo da una Base di partenza, dobbiamo considerarlo come un sistema dinamico. Impareremo che l'importanza del riconoscimento non vale solo per rispettare criteri e attitudini, bensì dona l'opportunità di conoscere la direzione da intraprendere e le lezioni da imparare per non ricadere negli stessi errori e abitudini.

Esistono varie interpretazioni dell'Enneagramma: quella che ammette la presenza di contaminazioni di enne tipi adiacenti nel poligono, dette "ali". Nei siti Americani è ancora molto presente questa chiave di lettura. Si osserva spesso definire qualcuno con 7w8 che sta per 7 wing 8.

Fu nella sua rivisitazione più moderna che questo strumento ha cominciato a prendere forza e a diffondersi con tutta la capacità di essere sfruttato scientificamente. Quella che andremo ad approfondire deriva dalla versione data dal Dr. Naranjo, psichiatra, che include la presenza di 3 sottotipi per ognuna delle nove personalità detti: conservativo, sessuale e sociale.

Abbiamo detto che è importante conoscere la base di partenza perché l'Enneagramma ci indica direzioni da seguire per l'evoluzione personale ed evitare di ricadere sempre negli stessi calli dolenti. La maniacale coerenza interna delle linee tracciate in questo strano simbolo, tuttavia, ha dato luogo a numerose interpretazioni anche per quanto riguarda le modalità e le direzioni di spostamento: la più classica che segue le direzioni indicata nella figura tradizionale dell'Enneagramma; modalità biologico-evoluzionistiche che seguono lo sviluppo dell'Enneagramma secondo una filogenesi frattalica (M. Forza, *La Terapia unificata di Tutto*, DUDIT ed.); studi che assegnano 3 basi per ogni persona attivabili in base al contesto di riferimento conosciuta come Tritype; modalità che sfociano nell'esoterismo abbinando interazioni con i pianeti, eccetera.

Noi ci avvarremo delle interpretazioni classiche e più largamente diffuse, ma facciamo questa premessa doverosa. L'Enneagramma è un mondo vasto, affascinante nella sua logica ferrea e dinamica. È uno strumento stimolante tanto più lo si scopre. La sua utilità è spendibile in ogni campo della vita.

L'interpretazione più moderna, grazie al lavoro di revisione di Manuele Baciarelli, è quella che va a definire *l'Enneagramma biologico* per l'ovvietà di come il nostro comportamento abbia ripercussioni sul fisico.

Questa poliedricità appare meravigliosa e ne rende incredibile lo studio per la possibilità di ritrovare ogni volta una coerenza.

Noi cercheremo, confrontandoci con i nostri limiti sia umani che letterari, di coinvolgervi tanto più possibile contagiandovi con la passione che condividiamo, sperando possa diventare anche per voi, strumento utile alla crescita personale, alla ricerca della strada migliore verso la felicità che ognuno di noi merita di trovare.

Ma adesso basta con le chiacchiere, allacciate le cinture, ora si fa sul serio.