

ÎNȚELEPCIUNEA ENEAGramei

Don Richard Riso și Russ Hudson

Editura Mix există pentru a aduce valoare în viața dumneavoastră.

ÎNȚELEPCIUNEA ENEAGramei

Don Richard Riso și Russ Hudson

*Traducere: Dr. Gabriela Marin
professional member of
International Enneagram Association*

© EDITURA MIX
Brașov, 2008

Culegere: Gabriela Marin
Tehnoredactare: Florin Druțu
Copertă: Sanda Arsene
Consilier editorial: Florin Zamfir

Authorul și editorul nu dau niciun fel de garanții exprese sau implicite referitoare la conținutul acestei cărți. Prin urmare, cititorul își asumă întreaga responsabilitate pentru utilizarea informațiilor cuprinse în această carte.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

RISO, DON RICHARD

Înțelepciunea Eneamei / Riso Don Richard, Hudson Russ ; ed.: Zamfir Florin.

- Brașov : Mix, 2007

ISBN 978-973-8471-69-6

I. Hudson Russ

II. Zamfir, Florin (ed.)

159.9

Copyright © 1999 by Don Richard Riso and Russ Hudson

All rights reserved.

Original English title: **The Wisdom of the Enneagram**

This translation is published by arrangement with The Bantam Dell Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Copyright © 2008 Editura Mix

Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparțin în exclusivitate Editurii Mix.

Pentru informații actuale și comenzi vizitați site-ul nostru

www.edituramix.ro

sau contactați-ne la:

tel.: 0720 499494; fax: 0720 112117

e-mail: comenzi@edituramix.ro

Tiparul executat la S. C. GRIDSOLO PRINT COMPANY S. R. L. - Brașov

0268 - 313 355 e-mail: gridsolo@tiposerv.ro

*“Dedicăm această carte Tărâmului tuturor
ființelor, Aceluia din care toți ne naștem și la Care toți ne
vom întoarce, Izvorul înțelepciunii și Lumina luminilor,
Făcătorul, Păstrătorul și Innoitorul tuturor lucrurilor.
Fie ca această carte scrisă din inimile noastre să vor-
bească inimilor tuturor celor ce o citesc”.*

Cuprins

PREFAȚĂ	9
---------------	---

PARTEA I

CALĂTORIA INTERIOARĂ	18
----------------------------	----

CAPITOLUL 1

IDENTIFICĂ-ȚI TIPUL DE PERSONALITATE	19
--	----

CAPITOLUL 2

ORIGINI VECHI, ÎNȚELESURI MODERNE	33
---	----

CAPITOLUL 3

PERSONALITATE ȘI ESENȚĂ	45
-------------------------------	----

CAPITOLUL 4

CULTIVÂND TREZIREA	59
--------------------------	----

CAPITOLUL 5

TRIADELE SINEI	79
----------------------	----

CAPITOLUL 6

DINAMICĂ ȘI VARIAȚIUNI	111
------------------------------	-----

PARTEA a II-a

CELE NOUĂ TIPURI ALE PERSONALITĂȚII	146
--	-----

CAPITOLUL 7

TIPOLOGIA UNU: PERFECTIONISTUL	147
--------------------------------------	-----

CAPITOLUL 8

TIPOLOGIA A DOUA: ALTRUISTUL	189
------------------------------------	-----

CAPITOLUL 9	
TIPOLOGIA A TREIA: COMPETITIVUL	231
CAPITOLUL 10	
TIPOLOGIA A PATRA – INDIVIDUALISTUL	269
CAPITOLUL 11	
TIPOLOGIA A CINCEA: OBSERVATORUL	307
CAPITOLUL 12	
TIPOLOGIA A ȘASEA: DEVOTATUL	345
CAPITOLUL 13	
TIPOLOGIA A ȘAPTEA: ENTUZIASTUL	385
CAPITOLUL 14	
TIPOLOGIA A OPTA: CONDUCĂTORUL	423
CAPITOLUL 15	
TIPOLOGIA A NOUA – PACIFICATORUL	461
PARTEA a III-a	
UNELTELE TRANSFORMĂRII	498
CAPITOLUL 16	
ENEAGRAMA ȘI PRACTICA SPIRITUALĂ	499
CAPITOLUL 17	
CĂLĂTORIA SPIRITUALĂ – MEREU ACUM	535
MULȚUMIRI	558
ADDENDA	561

PREFAȚĂ

„Există o parte în fiecare ființă care își dorește să se dezvolte. Mormolocul vrea să se transforme în broască, crisalida să devină fluture, ființa umană incompletă își dorește să se transforme într-o ființă completă. Aceasta este spiritualitatea.”

ELLEN BASS

Suntem mânați de o neobosită căutare interioară. Simțim că ne lipsește ceva, fără să ne dăm seama ce anume ne lipsește. Credem că știm ce avem nevoie sau ceea ce ne dorim – o relație mai bună, o slujbă mai bună, să arătăm mai bine sau să ne luăm o mașină nouă. Sperăm că dacă, în sfârșit, vom avea relația perfectă sau serviciul la care am visat, neliniștea noastră va dispărea și vom fi satisfăcuți și împliniți. Dar experiența ne învață că mașina noastră cea nouă ne va face să ne simțim bine numai pentru o scurtă perioadă de timp. Și că noua noastră relație, oricât ar fi ea de minunată, nu ne împlinește așa cum ne-am imaginat. Deci... Ce căutăm noi *cu adevărat*?

Dacă ne vom gândi o clipă, vom înțelege că sufletul nostru tânjește să afle *cine este și de ce se află el aici*. Societatea modernă însă nu ne încurajează să găsim răspunsuri la aceste întrebări. Am fost învățați să gândim că viața ni se poate îmbunătăți fundamental numai dacă norocul ne va ajuta. Dar mai devreme sau mai târziu vom realiza că lucrurile exterioare ființei noastre, indiferent ce valoare ar avea, nu pot să ne împlinească sufletește. Deci... Unde putem găsi răspunsul?

Multe dintre cărțile care se găsesc pe piață vorbesc într-un mod impresionant despre dezvoltarea personală, despre ce fel de persoană ne-ar plăcea să fim. Afirmă la rândul lor importanța compasiunii, a stării de comuniune care trebuie să existe între noi, importanța comunicării și a creativității. Sună foarte bine. Dar pe cât de frumoase și apetisante sunt aceste calități, pe atât de greu

ne este să le menținem și să le manifestăm ori de câte ori avem nevoie, în viața noastră de zi cu zi! Sufletele noastre tânjesc să se înalțe sus, sus de tot, dar ne lovim dureros de stâncile fricii, ale ignoranței și ale mecanismelor noastre de apărare. Prea des bunele noastre intenții și speranțe devin surse de noi dezamăgiri. Uităm de noi, ne întoarcem din nou la distracțiile banale, încercând să uităm totul.

„Se pare că mai înainte ca să ne propunem o călătorie pentru a descoperi realitatea ultimă sau a-l găsi pe Dumnezeu, înainte chiar de a acționa sau de a avea o relație cu cineva... este important ca în primul rând să începem să ne înțelegem pe noi înșine.”

KRISHNA MURTI

„Orice vârstă sau educație ai avea și indiferent ce ai realizat până acum, cea mai mare parte din potențialul tău este încă nefolosit.”

GEORGE LEONARD

Greșesc oare cea mai mare parte din cărțile de popularizare a psihologiei? Sunt oamenii incapabili să trăiască o viață care să-i împlinească cu adevărat? Marii înțelepți și măștri spirituali au afirmat întotdeauna că avem potențialul extraordinar de a deveni cu toții niște ființe divine. Atunci de ce credem că este așa de greu să recunoaștem și să trăim din plin această stare?

Considerăm că majoritatea acestor cărți de popularizare sunt în *cea mai mare parte incomplete*. De exemplu, chiar pentru o problemă de bază, cum ar fi slăbitul. Sunt multe motive pentru care o persoană are probleme cu greutatea – o sensibilitate la dulciuri, consumă prea multe grăsimi, foame nervoasă datorită anxietății sau diverse probleme emoționale. Fără să identificăm problema centrală care provoacă acest dezechilibru nu vom găsi o soluție viabilă, în ciuda tuturor eforturilor noastre.

Cărțile autorilor autodidacți sunt bazate pe metode și soluții care au fost bune pentru ei, care s-au potrivit profilului lor psihologic.

Dacă, din întâmplare, cititorul are o personalitate asemănătoare, metodele descrise în carte ar putea să fie eficiente. Dar dacă această asemănare nu există, în loc să fie ajutat, cititorul poate fi împins într-o confuzie și mai mare.

Orice sistem care își dorește să propună o dezvoltare eficientă trebuie să țină cont de faptul că oamenii sunt foarte diferiți și că ei aparțin *diferitelor tipuri de personalitate*. De-a lungul timpului, multe căi spirituale și curente psihologice au încercat să expună această înțelegere și să o sistematizeze: astrologia, numerologia, cele patru tipuri clasice de temperament (flegmatic, coleric, sangvin, melancolic), clasificarea lui Jung legată de tipurile de personalitate (extrovertit și introvertit cu subtipurile senzitiv, intuitiv, emoțional, mental) și multe altele. Mai mult, studii recente ale dezvoltării copilului au arătat că diferențele fundamentale de temperament au o bază biologică.

Această diversitate explică faptul că deseori, ceea ce este bun pentru cineva, poate fi chiar dezastruos pentru altă persoană. Să le spui anumitor tipuri psihologice să se focalizeze mai mult asupra propriilor sentimente este ca și cum ai turna apă peste un om care este gata să se înece (ca și cum ai turna gaz pe foc). Sau să le spui altora că trebuie să se afirme mai mult este la fel de nepotrivit ca și cum ai pune la regim o persoană anorexică. În tentativa noastră de a ne înțelege pe noi înșine, de a ne îmbunătăți relațiile sau de a ne dezvolta spiritual, vom vedea că factorul cel mai important care influențează deciziile noastre este tipul de personalitate căruia îi aparținem și nu sexul, educația primită sau diferențele dintre generații.

Este foarte important să știi ce tip de personalitate ești. Aceasta are o aplicabilitate foarte mare în relații, afaceri, educație și mai ales în munca de transformare și dezvoltare personală. În timp ce neliniștea noastră metafizică are un caracter universal, felul în care această neliniște interioară se manifestă depinde de „filtrul” prin care percepem viața. Principalul filtru prin care ne percepem pe noi înșine și lumea din jurul nostru, ne exprimăm, ne apărăm, facem față trecutului și anticipăm viitorul, învățăm,

ne bucurăm sau iubim este chiar tipul de personalitate căruia îi aparținem.

„Vorbind dintr-un punct de vedere spiritual, pentru cel care are ochi să vadă, tot ce-și dorește, aspiră sau are nevoie este prezent întotdeauna, aici și acum.”

SURYA DAS

Cum ar fi dacă ar exista o modalitate care să ne ajute să înțelegem mai multe despre noi și despre ceilalți? O cale care să ne permită să observăm aceste filtre prin care percepem realitatea și să le dăm atenția cuvenită? Cum ar fi dacă acest sistem ne-ar arăta care sunt problemele noastre și care sunt punctele noastre tari? Care să nu depindă de guru sau de data noastră de naștere, dar să ne descrie exact modul nostru de a acționa și să exprime voința noastră sinceră de a ne cunoaște? Cum ar fi dacă acest sistem ne-ar arăta nu numai care sunt problemele noastre, dar și felul în care le putem depăși? Și care să ne îndrume în final spre profunzimile sufletului nostru?

Acest sistem există. Se numește Eneagrama.

Fiițe de lumină

Una dintre cele mai importante experiențe din viața mea, mi s-a petrecut în urmă cu câțiva ani, în timp ce mă aflam într-o retragere spirituală de o săptămână la New York. Câțiva dintre noi locuiau într-un hotel turn, vechi de un secol, care aparținea maestrului nostru. Chiar dacă interiorul și fundația clădirii aveau nevoie să fie mai tot timpul renovate, era un loc perfect pentru noi, pentru „a ne pedepsi” cu ceva muncă manuală, precum și o ocazie să ne conștientizăm rezistențele și reacțiile în timp ce munceam. Căldura verii era foarte intensă, dușurile erau doar câteva, cozile la băile comune erau lungi iar timpul de odihnă aproape că nu exista. Așa precum ne dădeam seama, toate aceste condiții au fost create special de maestrul nostru pentru a ne manifesta pe deplin personalitatea și ca să ne putem obiectiva foarte clar în acest laborator viu.

Într-o dupăamiază, am avut rara ocazie să putem trage un pui de somn de trei sferturi de oră, între muncile menajere. Eu fusesem desemnat să răzuiesc vopseaua de pe fațada vechiului hotel, așa că în foarte scurt timp am fost acoperit din cap până-n picioare de fulgi fini de vopsea. Până la sfârșitul muncii, eram așa de obosit și transpirat că nu îmi mai păsa cât de soios mă simțeam. Aveam neapărată nevoie să trag un pui de somn, așa că imediat ce am terminat treaba, am fost primul care a ajuns sus, în pat. Ceilalți cu care împărțeam dormitorul au ajuns și ei în scurt timp, așa că în cinci minute eram cu toții gata pentru somn.

„Spiritul este o forță invizibilă, care și-a făcut vizibilă prezența în întreaga noastră viață.”

MAYA ANGELOU

Chiar atunci, colegul nostru Alan a început să trântescă și să izbească totul în drumul său spre cameră. Fusese pus să aibă grijă de copiii membrilor grupului și era evident pentru noi, după felul cum arunca lucrurile în jurul său, că era nervos că nu putuse să scape mai repede, ca să poată să dormi și el. A făcut în schimb atâta zgomot, încât nimeni nu a reușit să se mai odihnească.

La scurt timp după ce Alan a intrat trântind ușa, mi s-a petrecut ceva extraordinar: am văzut reacția mea negativă față de el ca pe un tren intrând în gară, *dar nu m-am urcat în tren*. Într-un moment de claritate, l-am văzut pe Alan cu toată mânia și frustrarea lui, i-am văzut comportamentul așa cum era, fără să-l trec prin minte, mi-am văzut și mânia mea acumulându-se, gata să se reverse asupra lui, și nu am reacționat la niciunul din aceste lucruri.

Observându-i reacțiile de mânie și auto-justificare, în loc să acționez mânat de ele, un vâl mi s-a luat deodată de pe ochi, și *m-am deschis*. Ceva ce până atunci îmi bloca percepția s-a dizolvat într-o clipă, iar lumea a devenit complet vie. Alan era dintr-o dată simpatic, ceilalți aveau reacția perfectă, indiferent care era aceasta. Când am întors capul și m-am uitat pe fereastră, am văzut că totul în jurul meu strălucea surprinzător. Lumina soarelui prin copaci,

dansul frunzelor în vânt, vibrația ușoară a sticlei vechilor ferestre, toate erau prea frumoase ca să fie descrise în cuvinte. Totul era absolut frumos.

Încă eram plin de uimire, în această stare extatică atunci când m-am întâlnit cu restul grupului pentru meditația de după-amiază. Pe măsură ce meditația se adâncea, am deschis ochii și am privit de jur împrejur în cameră, intrând în ceea ce pot numi o viziune interioară, ale cărei ecouri m-au însoțit ani de zile.

I-am văzut pe toți cei din cameră ca fiind „ființe de lumină”. Am văzut clar cum toți erau făcuți din lumină, cum noi toți suntem forme de lumină, doar că avem o crustă pe deasupra. Crusta are culoarea neagră, e de consistența smoalei și blochează lumina interioară care este sinele nostru real, interior. Unele pete de smoală sunt foarte groase; alte zone sunt însă mai subțiri și mai transparente. Cei care au lucrat mai mult cu ei înșiși au mai puțină smoală și radiază mai multă lumină interioară. Din cauza trecutului nostru personal, unii suntem acoperiți de mai multă smoală și e nevoie de multă muncă pentru a scăpa de ea.

După o oră, viziunea s-a diminuat și în cele din urmă a dispărut. La sfârșitul meditației aveam mult de lucru și m-am grăbit să preiau una din cele mai temute sarcini, spălatul vaselor în bucătăria plină de aburi. Deoarece efectele stării mele de extaz erau încă vii, acea corvoadă a devenit un moment de fericire.

Vă împărtășesc această stare nu din cauza importanței pe care o are pentru mine personal, ci pentru că mi-a arătat clar că lucrurile despre care vorbim în această carte sunt reale. Dacă ne observăm cu sinceritate și fără prejudecăți, văzând la lucru mecanismele perso-nalității noastre, *ne putem trezi, și atunci viețile noastre pot fi o curgere miraculoasă de frumusețe și bucurie.*

CUM SĂ FOLOSIM ACEASTĂ CARTE

Eneagrama ne poate ajuta doar dacă suntem sinceri cu noi înșine. Astfel, elementele acestui sistem, precum și această carte,

pot fi folosite ca un ghid pentru autocunoaștere. Am gândit această carte astfel încât să cuprindă multe elemente practice, cum sunt:

- atitudinile vindecătoare și darurile potrivite pentru fiecare tip, procese specifice de transformare
- cum să „observi și să renunți” la obiceiuri și reacții care îți fac probleme
- cum să folosești motivațiile fiecărui tip
- strategii terapeutice pentru fiecare tip
- „salturi spirituale”, idei-forță și mesaje mobilizatoare pentru fiecare tip
- cum să cultivi starea de conștientă în viața de zi cu zi
- ședințe de lucru cu tine și exerciții pentru fiecare tip
- cum să folosești sistemul Eneagramei pentru evoluția spirituală continuă

Pentru că este util să practicați exercițiile din carte, ar fi bine să țineți și un jurnal în care să vă notați ideile și inspirațiile pe care le aveți în timp ce citiți despre tipul vostru de personalitate, ca și despre celelalte opt tipuri. Cititorii noștri au observat că aceste informații trezesc tot felul de amintiri, probleme și idei creatoare.

Ca prim exercițiu pentru Jurnalul transformării voastre interioare, vă sugerăm să scrieți o scurtă biografie, dar nu o autobiografie. Scrieți despre voi la persoana a treia, cu „el” sau „ea” și nu cu „eu”. Spuneți-vă povestea vieții, începând cu primele amintiri (sau și mai devreme dacă știți istoria familiei) și până în prezent, ca și cum ați povesti despre altcineva. Puteți, de asemenea, să dedicați câte o pagină din Jurnal unui deceniu de viață, lăsând loc pentru a adăuga pe parcurs gânduri sau observații relevante, pe măsură ce vi le amintiți. Nu vă preocupați de stil sau corectitudine. Cel mai important lucru este să vă vedeți viața ca un întreg, ca și cum ar fi povestită de altcineva.

Care au fost momentele importante ale vieții voastre, fie ele traume sau triumfuri, acele momente, bune sau rele, în care ați știut că viața vi se schimbă? Care au fost cei mai importanți

oameni din viața dumneavoastră, cei care au fost martorii creșterii și frământărilor voastre, cei care v-au rănit, cei care v-au fost mentori și prieteni înțelegători? Dați detalii.

Întoarceți-vă la biografia pe care ați scris-o. Oricând doriți puteți să adăugați lucruri noi, pe măsură ce avansați cu lectura cărții. Povestea va deveni mai bogată și mai plină de sens pe măsură ce vă veți înțelege mai profund pe voi înșivă.

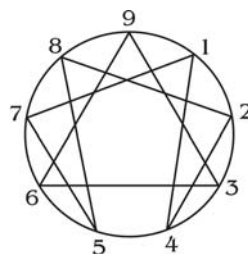
PARTEA I

CALĂTORIA INTERIOARĂ

CAPITOLUL 1

IDENTIFICĂ-ȚI TIPUL DE PERSONALITATE

Eneagrama este o figură geometrică ce înfățișează cele 9 tipuri de bază ale personalității, precum și relațiile complexe care se stabilesc între ele. Este o achiziție a psihologiei moderne care își are rădăcinile în înțelepciunea diverselor tradiții antice. Cuvântul Eneagrama vine din *ennea* – care în limba greacă înseamnă „nouă” și „formă” – *grammos*. Deci Eneagrama este o figură geometrică cu 9 puncte.



Eneagrama

Eneagrama modernă, care descrie tipurile de personalitate, este o sinteză a mai multor tradiții și căi spirituale. Este expresia înțelepciunii universale și a filozofiei străvechi acumulate de-a lungul a mii de ani de tradițiile creștină, budistă, musulmană – în special sufită – și iudaică (Kabbala). Inima acestui sistem este înțelegerea profundă a faptului că ființele umane sunt prezențe spirituale încarnate în lumea fizică și întruchipează aceeași esență a vieții și a spiritului divin ca și Creatorul. Dincolo de diferențele de suprafață, în spatele vălului iluziei, lumina Divinității strălucește în orice ființă. Forțele întunericului încearcă să ascundă această lumină. Prin intermediul miturilor și doctrinelor, tradițiile spirituale ne arată felul în care umanitatea și-a pierdut legătura cu Divinul.

„Toate marile tradiții care ne vorbesc metaforic despre grație, eliberare, despre a te naște din nou, despre trezirea din iluzie, îmi spun de fapt că este posibil să îmi transcend condiționările trecutului ca să realizez ceva nou.”

SAM KEEN

Unul din marile atuuri ale Eneagramei este faptul că ea se află dincolo de toate aceste diferențe de doctrină. Ea ajută oamenii din orice religie să-și redescopere unitatea fundamentală, aceea de a fi în primul rând niște ființe spirituale. Eneagrama poate fi extraordinar de valoroasă în lumea noastră, arătând femeilor și bărbaților, albilor și negrilor, catolicilor și protestanților, arabilor și evreilor, hetero și homosexualilor, săracilor și bogaților, că dacă vor căuta dincolo de diferențele de suprafață care în aparență îi separă, vor găsi un nivel mai profund, în care omenirea poate fi în comuniune. Cu ajutorul Eneagramei vom descoperi că cei aparținând tipului Șase sunt la fel cu toți cei care aparțin aceluiași tip și cu toții împărtășesc aceleași valori. Negrii din tipul unu sunt mai mult decât și-ar fi putut vreodată imagina asemenea albilor din tipul unu. Apare astfel un nou nivel de compasiune și unitate menit să șteargă vechea ignoranță și teamă care ne stăpânește.

Eneagrama nu este nicidecum o religie și nici nu vrea să modifice orientarea religioasă a vreunei persoane. Nu pretinde să fie o cale spirituală completă. Cu toate acestea Eneagrama se preocupă de ceea ce reprezintă sufletul oricărei căi spirituale: *cunoașterea de sine!*

„Nu plânge, nu înmărmuri indignat. Înțelege.”

SPINOZA

„Ce putem oare câștiga dacă vom ajunge pe Lună atâta vreme cât nu suntem încă în stare să traversăm abisul care ne separă de noi înșine?”

THOMAS MERTON

Fără să ne cunoaștem pe noi înșine nu vom putea merge prea departe în călătoria noastră spirituală și nici nu vom fi în stare să menținem progresele pe care le-am făcut. Egoul tinde să evite transformările psihice profunde și există pericolul să ne păcălim crezând că am devenit transcendenți înainte de vreme. Egoul își imaginează întotdeauna că este „mai evoluat” decât este