



Γνώθι σαυτόν

σε εννέα μαθήματα

Η μέθοδος Εννεάγραμμα

ΜΠΟΡΧΑ ΒΙΛΑΣΕΚΑ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΜΑΡΙΑ ΠΑΛΑΙΟΛΟΓΟΥ

ΜΠΟΡΧΑ ΒΙΛΑΣΕΚΑ

Γνώθι σαυτόν

σε εννέα μαθήματα

Η μέθοδος Εννεάγραμμα

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΜΑΡΙΑ ΠΑΛΑΙΟΛΟΓΟΥ

«Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.»

Εκδόσεις Πατάκη – Λογοτεχνικά δοκίμια
Μικρή βιβλιοθήκη σοφίας για τη ζωή
Μπόρχα Βιλασέκα, Γνώθι σαυτόν σε εννέα μαθήματα.
Η μέθοδος Εννεάγραμμα.

Borja Vilaseca, *Encantado de conocerme. Comprende tu personalidad a través del Eneagrama*

Μετάφραση: Μαρία Παλαιολόγου

Υπεύθυνη έκδοσης: Ύβονη Καρούδη

Διορθώσεις: Ευαγγελία Δάλκου

Σελιδοποίηση: Παναγιώτης Βογιατζάκης

Copyright © Borja Vilaseca, 2007, 2013

Copyright © Penguin Random House Grupo,

Editorial, S.A.U., 2013

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL

All rights reserved

Copyright © για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ

(Εκδόσεις Πατάκη), 2019

Πρώτη έκδοση στην ισπανική γλώσσα από τις εκδόσεις
Penguin Random House Grupo, Editorial, S.A.U., Βαρκελώνη,

Ισπανία, 2013

Πρώτη έκδοση από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα,

Δεκέμβριος 2020

ΚΕΤ Γ494 ΚΕΠ 642/20

ISBN 978-960-16-8850-3



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665, ΦΑΞ: 210.36.50.069
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ: 210.38.31.078
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΡΙΝΘΟΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ),
570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, ΦΑΞ: 2310.70.63.55
Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

*Στη μητέρα μου την Καρμίνα,
που με έφερε στη ζωή και με έμαθε να τη ζω.*

Εκείνο που δεν είσαι ικανός να αποδεχτείς είναι η μοναδική αιτία των δεινών σου. Υποφέρεις γιατί δεν αποδέχεσαι αυτά που σου συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της ζωής σου και γιατί το εγώ σου σε κάνει να πιστεύεις πως μπορείς να αλλάξεις την πραγματικότητα γύρω σου για να τη φέρεις στα μέτρα των επιθυμιών, των φιλοδοξιών και των προσδοκιών σου. Η αλήθεια όμως είναι ότι το μοναδικό που πράγματι μπορείς ν' αλλάξεις είναι ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύεις αυτά καθαυτά τα γεγονότα, γνωρίζοντας και κατανοώντας τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί το μυαλό σου. Αν ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύεις ένα γεγονός σού προκαλεί πόνο, είναι επειδή ενεργείς παρακινούμενος από την άγνοια· αν σε ικανοποιεί, αν νιώθεις καλά και αρμονικά, δεν υπάρχει αμφιβολία πως ενεργείς σοφά. Όταν βρίσκεσαι ενώπιον οποιασδήποτε κατάστασης που σου προκαλεί ταραχή, είτε λόγω φόβου, είτε λόγω θλίψης, είτε λόγω θυμού, κάνε στον εαυτό σου μια απλή ερώτηση: τι είναι αυτό που δεν αποδέχομαι; Η απάντηση θα σε κάνει να καταλάβεις πως ο περιορισμός που προκαλεί όλες αυτές τις δυσάρεστες αντιδράσεις βρίσκεται στο μυαλό σου και πουθενά αλλού. Στην πραγματικότητα, κανείς δεν μπορεί να σε βλάψει συναισθηματικά: το εγώ σου είναι αυτό που σε κάνει να αντιδράς αυτόματα σε αυτό που σου συμβαίνει,

σε αυτό που σου λένε ή σε αυτό που σου κάνουν. Το εγώ σου είναι ο μόνος υπεύθυνος για την εσωτερική σου ένταση, όσο κι αν προσπαθείς να βρεις υπεύθυνους έξω από σένα. Όταν διαπιστώσεις την αλήθεια αυτών που λέω με βάση την προσωπική σου εμπειρία, παύεις να προσπαθείς να αλλάξεις την πραγματικότητα γύρω σου για να την προσαρμόσεις στις απαιτήσεις του εγώ σου και αρχίζεις να επεξεργάζεσαι την εσωτερική σου πραγματικότητα, για να μάθεις να την αποδέχεσαι ακριβώς όπως είναι. Από κει κι έπειτα καταλαβαίνεις πως ήρθες στον κόσμο για να μάθεις να είσαι ευτυχισμένος γι' αυτό που είσαι και να δέχεσαι και να αγαπάς τους άλλους ακριβώς όπως είναι. Αυτό είναι που αποκαλούμε πνευματικό μονοπάτι.

ΧΕΡΑΡΔΟ ΣΜΕΝΤΑΙΝΓΚ

Κολομβιανός φιλόσοφος

Περιεχόμενα

Σημείωμα του συγγραφέα.....	13
I. Ο στόχος αυτού του βιβλίου	17
II. Ουσία και εγώ: οι δύο όψεις της ανθρώπινης κατάστασης	25
III. Τι είναι το Εννεάγραμμα και σε τι χρησιμεύει;	41
IV. Πώς λειτουργεί το Εννεάγραμμα;	55
V. Η τριάδα του συναισθήματος	75
Εννεάτυπος 2: Ο αρωγός	81
Εννεάτυπος 3: Ο θριαμβευτής	94
Εννεάτυπος 4: Ο ιδιαίτερος	107
VI. Η τριάδα της σκέψης.....	119
Εννεάτυπος 5: Ο παρατηρητής.....	123
Εννεάτυπος 6: Ο αμφισβητίας	137
Εννεάτυπος 7: Ο ενθουσιώδης	151

VII. Η τριάδα του ενστίκτου.....	165
Εννεάτυπος 8: Ο διεκδικητής	169
Εννεάτυπος 9: Ο ασυγκίνητος	183
Εννεάτυπος 1: Ο μεταρρυθμιστής	195
VIII. Το γιατί του εσωτερικού ταξιδιού.....	209
IX. Κώδικας δεοντολογίας για τη χρήση του Εννεαγράμματος	223
Βιβλιογραφία για το Εννεάγραμμα.....	229
Ευχαριστίες	231
Παράθεμα: Μεταμόρφωση μέσω της σκέψης	233

Σημείωμα του συγγραφέα

Έχουν περάσει επτά χρόνια από τότε που μου μίλησαν πρώτη φορά για το Εννεάγραμμα. Όλα άρχισαν με μια συζήτηση για το θέμα που με οδήγησε να διαβάσω ένα εισαγωγικό βιβλίο και τελικά να παρακολουθήσω ένα σεμινάριο τα Σάββατοκύριακα. Το γεγονός πως ανακάλυψα ότι είχα «εγώ» κι έμαθα ποιος ήταν ο εννεάτυπός μου καθόρισε τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνομαι τον εαυτό μου και την εξέλιξή μου ως ανθρώπου, καθώς και ως μέλους της κοινωνίας στην οποία ανήκουμε όλοι μας.

Ενάμιση χρόνο μετά, στα είκοσι πέντε μου χρόνια, οργάνωσα το πρώτο μου σεμινάριο Εννεαγράμματος, στο οποίο ως δημοσιογράφος και εκπρόσωπος μιας εκλαιϊκευμένης επιστήμης προσπαθούσα να μοιραστώ με άλλους τα οφέλη αυτού του εργαλείου αυτεπίγνωσης. Παραδόξως, όσο πιο πολύ τα

μοιραζόμουν, τόσο περισσότερα μάθαινα για μένα και τόσο μεγαλύτερη περιέργεια ένιωθα για να εξακολουθήσω να βαδίζω σ' αυτό το συναρπαστικό μονοπάτι.

Ωστόσο, κατάλαβα πως οι περισσότεροι συμμετέχοντες στη διάρκεια του σεμιναρίου κρατούσαν σημειώσεις, αντί να νιώσουν και να βιώσουν την εμπειρία της πληροφορίας. Για να μπορέσουν να βιώσουν με την καρδιά τους το μάθημα —και όχι εγκεφαλικά—, έγραψα ένα κείμενο στο οποίο εξηγούσα τις βασικές έννοιες σχετικά με το «εγώ» και την «ουσία», περιγράφοντας εν συντομία τους εννέα τύπους της προσωπικότητας. Το έδινα στην αρχή κάθε μαθήματος, παρουσιάζοντάς το ως «σημειώσεις του μαθήματος».

Στην αρχή αυτό το κείμενο βασιζόταν μονάχα στην ανάγνωση άλλων βιβλίων για το Εννεάγραμμα, καθώς και στη δική μου προσωπική εμπειρία. Ωστόσο, από το ένα σεμινάριο στο άλλο αυτό το κείμενο μεταβαλλόταν, επεκτεινόταν και εμπάθνε. Αφού είχα μοιραστεί εκείνο το εγχειρίδιο οδηγιών της ανθρώπινης κατάστασης με εκατοντάδες ανθρώπους, άρχισα να διαπιστώνω εμπειρικά και επιστημονικά πως είχε πολύ θετική επίδραση στη ζωή των ανθρώπων το να γνωρίσουν τον εαυτό τους και να τον κατανοήσουν μέσα από αυτό το εργαλείο.

Τον Ιανουάριο του 2008 εκείνο το ντοσιέ για το Εννεάγραμμα έγινε το βιβλίο *Encantado de conocerme*, που κυκλοφόρησε από τον εκδοτικό οίκο Plataforma Editorial. Αντί για σημειώσεις, άρχισα να δίνω στους

συμμετέχοντες αυτό το εγχειρίδιο ως συμπληρωματικό εργαλείο του μαθήματος. Από τότε το έχουν διαβάσει περισσότεροι από τριάντα χιλιάδες άνθρωποι και το 2012 έφτασε στην έβδομη έκδοση. Η αλήθεια είναι πως δεν κουράζομαι να μοιράζομαι με άλλους αυτό το εργαλείο. Εξακολουθώ να βιώνω τα μαθήματα με το πάθος, τον ενθουσιασμό και την ευγνωμοσύνη της πρώτης μέρας. Μέχρι σήμερα έχω πραγματοποιήσει πάνω από διακόσια πενήντα σεμινάρια ενώπιον περισσότερων από έξι χιλιάδες ανθρώπους, των οποίων οι μαρτυρίες αποτελούν διαρκή πηγή έμπνευσης προκειμένου να εξακολουθήσω να μαθαίνω για την ανθρώπινη φύση.

Καθώς πρόθεσή μου είναι να συνεχίσω να προσφέρω το Εννεάγραμμα στους ανθρώπους που θέλουν να γνωρίσουν τον εαυτό τους καλύτερα, να πάψουν να υποφέρουν και να είναι πραγματικά ευτυχισμένοι, είναι δώρο για μένα που μπορώ να παρουσιάσω αυτή τη νέα έκδοση τσέπης. Σε αυτήν έχω επικαιροποιήσει όλα όσα έμαθα από το 2008 και μετά, αναδιατάσσοντας τη δομή του βιβλίου, με την ελπίδα πως θα φανεί ακόμη πιο αξιόλογο και χρήσιμο στους καινούριους αναγνώστες.

ΜΠΟΡΧΑ ΒΙΛΑΣΕΚΑ

7 Ιανουαρίου 2013

I

Ο στόχος αυτού του βιβλίου

Μην πιστέψεις τίποτα απ' όσα θα διαβάσεις σ' αυτό το βιβλίο. Είναι αποδεδειγμένο πως ο γραπτός λόγος είναι ο λιγότερο αποτελεσματικός τρόπος απ' όσους χρησιμοποιεί ο άνθρωπος για να επικοινωνήσει. Το νόημα κάθε λέξης καθορίζεται από την υποκειμενική ερμηνεία του κάθε αναγνώστη. Γι' αυτό, όσο μπορείς, επαλήθευσε τις πληροφορίες που παρατίθενται λεπτομερώς στη συνέχεια μέσω της δικής σου εμπειρίας. Επιπλέον, τη γνώση που αναζητάς δε θα τη βρεις ούτε σ' αυτό ούτε σε κανένα άλλο βιβλίο που καταπιάνεται με την ανθρώπινη κατάσταση και το νόημα της ύπαρξης. Όλα όσα χρειάζεται να μάθεις βρίσκονται μέσα σου. Εσύ είσαι και ο δάσκαλος και ο μαθητής: η γέφυρα που ενώνει αυτά τα δύο είναι αυτό που μαθαίνεις κατά τη διάρκεια της ζωής σου. Αυτό δε σημαίνει πως πρέπει να υποτιμάς τις εξωτερικές πηγές πληροφόρησης,

αλλά πως πρέπει πάντα να περνούν από το φίλτρο της δικής σου εμπειρίας.

Ως άνθρωπος ασφαλώς θα έχεις σκεφτεί κάποια στιγμή πως η ζωή δεν έχει κανένα νόημα. Αυτή η φιλοσοφική θεώρηση όμως, που βασίζεται μονάχα στη λογική και τη νόηση, πηγάζει από το γεγονός ότι ζεις μέσα σε μια ορισμένη συνειδησιακή κατάσταση, που με τη σειρά της συνοδεύεται από περιορισμένο βαθμό κατανόησης. Στο κάτω κάτω, όλα όσα νομίζεις πως γνωρίζεις για τον κόσμο και τους άλλους ανθρώπους είναι προβολή αυτού που στην πραγματικότητα θεωρείς πως ξέρεις για τον εαυτό σου, γι' αυτό και είναι πολύ σημαντικό να τον γνωρίσεις.

Για να μπορέσεις να βελτιωθείς, είναι σημαντικό να παραδεχτείς τους φόβους και τις ανασφάλειες που εμφανίζονται στον δρόμο σου. Αυτά ακριβώς είναι που δε σε αφήνουν να δεις καθαρά. Επιπλέον, το να κοροϊδεύεις τον εαυτό σου δεν μπορεί να κρατήσει για πολύ καιρό. Πόσον χρόνο αφιερώνεις καθημερινά για να κάνεις παρέα στον εαυτό σου δίχως να βρίσκεσαι σε κατάσταση νάρκης; Ελέγχεις τις σκέψεις σου ή είναι αυτές που ελέγχουν εσένα; Γνωρίζεις πώς λειτουργεί το μυαλό σου ή εξακολουθείς να είσαι θύμα του; Συνειδητοποιείς πως το να κρύβεσαι από τον εαυτό σου δεν είναι η λύση αλλά το πρόβλημα; Μπορείς βέβαια να κάνεις τα στραβά μάτια και να εξακολουθείς να ζεις σαν να μη συμβαίνει τίποτα, αλλά αργά ή γρήγορα θα το πληρώσεις. Η κακή διάθεση που σε κυριεύει κάποιες φορές

δε θα εξαφανιστεί όταν «τα πράγματα θα πάνε καλύτερα». Αν δεν τα αντιμετωπίσεις, θα χειροτερέψουν και θα νιώθεις όλο και πιο ανικανοποίητος και ταλαιπωρημένος.

Για να καταλάβεις ποιος είσαι και ποιος μπορείς να γίνεις, αρκεί να μάθεις να χαλαρώνεις και να αφουγκράζεσαι τη βαθιά σιωπή. Για να το καταφέρεις, είναι απαραίτητο μια στο τόσο να αφιερώνεις χρόνο στον εαυτό σου δίχως να κάνεις τίποτα, αποδεχόμενος όλα εκείνα τα συναισθήματα που αναβλύζουν από μέσα σου, όσο ενοχλητικά και αν είναι. Ασφαλώς στην αρχή θα νιώσεις σύγχυση, ή μπορεί και να αισθανθείς άβολα, αλλά αυτά είναι συνήθη συμπτώματα στη διαδικασία της αυτεπίγνωσης. Ύστερα από τόσα χρόνια που το μυαλό σου κάνει ό,τι θέλει, είναι τόσο σκόρπιο και σε κατάσταση σύγχυσης που δε σου επιτρέπει να γευτείς τη γαλήνη που ποθείς.

Σε αυτές τις στιγμές της μοναξιάς και της σιωπής αρχίζεις να συνειδητοποιείς πως βαδίζεις στη ζωή σαν να σου λείπει κάτι. Βιώνεις ένα κενό μέσα σου, το ίδιο που προσπαθούσες μόνιμα να γεμίσεις με κάτι που προερχόταν απέξω: προσωπικές σχέσεις, υπερβολική εργασία, υλικά αγαθά, ναρκωτικά και περισπασμούς κάθε τύπου. Αν όμως γίνεις ειλικρινής με τον εαυτό σου, αμέσως καταλαβαίνεις πως τίποτα, απολύτως τίποτα απ' όσα παίρνεις απέξω δεν καταφέρνει να κατευνάσει για πολύ καιρό την εσωτερική σου αγωνία. Μάλλον το αντίθετο συμβαίνει: όσο πιο προσκολλημένος είσαι στην κατα-

νάλωση εξωτερικών ερεθισμάτων, τόσο περισσότερο έχεις ανάγκη αυτή την κατανάλωση για να αισθάνεσαι πρόσκαιρη ικανοποίηση. Έτσι συντηρείται το οικονομικό σύστημα μέσα στο οποίο αναπτυσσόμαστε.

Πρόσκληση στην ατομική ευθύνη

Αποφεύγοντας τη θυματοποίηση, μπορούμε να πούμε πως το να βγεις απ' αυτόν τον τροχό εξαρτάται αποκλειστικά από σένα. Το πρώτο βήμα είναι να παραδεχτείς ότι η μέχρι τώρα πορεία σου δε σε έκανε ευτυχισμένο, όσο σκληρό κι αν είναι αυτό. Το να παραδεχτείς πως έχεις άγνοια είναι ένα πικρό ποτήρι, αλλά αναπόφευκτο για να μάθεις να είσαι πραγματικά ευτυχισμένος. Πολλοί αρνούνται την ευκαιρία να συνεχίσουν να βελτιώνονται για λόγους αλαζονείας και περηφάνιας. Η ζωή όμως είναι πολύ σοφή και σε καθέναν δίνει αυτό που έχει ανάγκη να μάθει. Η οδύνη υπάρχει για να σε κάνει να καταλάβεις πως κάνεις λάθος. Αν δεν ακούσεις το μήνυμά της, είσαι καταδικασμένος να ζήσεις στο σκοτάδι της δυστυχίας σου. Δυστυχώς, οι περισσότεροι άνθρωποι που παγιδεύτηκαν στα μπουντρούμια της άγνοιας συνηθίζουν να συμπεραίνουν λανθασμένα πως το μαύρο είναι το χρώμα της ύπαρξης.

Η ευτυχία όμως υπάρχει πράγματι και είναι

ολόφωτη, παρότι δεν είναι στόχος που μπορείς να τον κυνηγήσεις. Κυρίως επειδή πρόκειται για τη φυσική κατάσταση της ύπαρξής σου, αυτού που είσαι κατ' ουσίαν. Εμφανίζεται όταν κατεβάξεις τον διακόπτη του μυαλού σου και έρχεσαι σε στενότερη επαφή με την καρδιά σου. Θυμήσου τις στιγμές που ένιωσες γαλήνια με τον εαυτό σου, με τους άλλους και με το περιβάλλον του οποίου αποτελείς τμήμα. Αυτό που επιθυμείς είναι να ζεις σ' αυτή την κατάσταση. Ωστόσο, οι στρατηγικές σου για να το καταφέρεις είναι συνήθως λανθασμένες. Έχεις συνηθίσει τόσο πολύ να κοιτάζεις έξω, που ξέχασες το πιο σημαντικό: τον εαυτό σου. Αυτό είναι το μεγαλύτερο λάθος που συνηθίζουμε να κάνουμε όλοι μας. Κανείς όμως δε μας έμαθε να ζούμε σε αρμονία με την αληθινή μας φύση. Το παράξενο σ' αυτή την περίπτωση είναι πως το πρόβλημα είναι η λύση. Δεν έχεις παρά να αναλάβεις την ευθύνη και να δεσμευτείς πως θα είσαι καλά με τον εαυτό σου, και τα υπόλοιπα θα έρθουν σιγά σιγά στην ώρα τους.

Σκοπός αυτού του βιβλίου είναι να σε παροτρύνει να κοιτάξεις μέσα σου, την εσωτερική σου πραγματικότητα, επειδή, παρότι σου είναι δύσκολο να το καταλάβεις, εσύ είσαι ο υπεύθυνος για την ευτυχία σου και για την οδύνη σου· μέσα σου ζουν και η αρρώστια και η γιατρεία της. Και δεν πρόκειται για κάτι καινούριο. Είναι κάτι που επαναλαμβάνεται σε σημείο κορεσμού. Εμείς οι άνθρωποι όμως έχουμε ένα ιδιαίτερο κοινό χαρακτηριστικό: τείνουμε να ξεχνάμε αυτό που χρειάζεται να θυμόμαστε

και γινόμαστε σκλάβοι αυτής της αμέλειας. Μπορεί να σου φαίνεται αδύνατο, αλλά η ζωή αποκτά νόημα όταν ελευθερώνεσαι από τη σκλαβιά του νου. Αυτή είναι η μάχη που πρέπει να κερδίσεις. Οι υπόλοιπες αναμετρήσεις σου κλέβουν πολλή ενέργεια και προσφέρουν μονάχα στείρους θριάμβους που σκουριάζουν με το πέρασμα του χρόνου.

Αυτή τη στιγμή που γνωρίζεις όλα όσα γνωρίζεις, θα σου κάνω μονάχα μια ερώτηση: ως πότε θα εξακολουθείς να αναβάλλεις το αναπόφευκτο; Γίνε κύριος του μυαλού σου και θα είσαι ελεύθερος να γίνεις άνθρωπος, δηλαδή να αποκτήσεις συνείδηση του εαυτού σου και απέραντη ικανότητα να αποδέχεσαι και να αγαπάς αυτά που σου συμβαίνουν. Τότε θα καταλάβεις πως το να είσαι ζωντανός είναι θαυμάσιο δώρο, μια ευκαιρία για να νιώθεις κάθε μέρα βαθιά ευγνωμοσύνη.