

## 「エニアグラムと私」

U.K さん

この「養成講座」を受講しようと思ったきっかけは、エニアグラムを体系的に見直そうと思ったからでした。

自分の中に感じているエニアグラムのタイプ7について書きました。

両親から小さいころは育てにくい子だと聞かされてきました。親の言うことを聞かない我が儘な子というのが定評でした。欲しいものをゲットするという自己主張をする駄々っ子でした。二人姉妹の面倒見の良い姉よりも叱られる回数も多かったです。しかし私としてはあまり気にすることもなく自由に楽しく、生活を送っていました。嫌なことがあっても気持ちを切り替える特徴でもあると思います。夏休みや冬休みの宿題は集中して最終日に終わらせるというのが通例でした。どうしても嫌なこと苦手なものは優先順位が後になります。今回のこのレポートもどのように書いたら良いのか迷っていた結果、先延ばしになってしまいました。

エニアグラムを学んでタイプ7の特徴も囚われもほぼ当てはまりました。楽しいことを求め、明るい良い雰囲気の中で暮らしたい、そして満足感を得たいのです。非日常的で刺激的なことにわくわく感を覚えます。好奇心があり色々なことに興味がわき、もっともっと良いものがあるかもしれないと外に意識が向きます。決めかねて行動が優柔不断になることもしばしばあります。

楽しい事を追い求めるだけではない体験として、中学生のころ庭の芝生に静かにしっとり雨が降っていた時、まるで苔寺のような緑の美しさに我を忘れて、静寂の中にしばらくたたずんでいたことがありました。心から満たされた気持ちでした。真の喜びは精神的なところにあることを垣間見た瞬間だったと思います。それ以来自然の美しさ、素晴らしさに畏敬の念を感じるようになりました。

囚われとして、困難に直面した時は楽な方に逃げ道を求め、否定的な感情が湧き、口うるさくなったり怒りを抱きます。向き合いたくない現実（痛み、悲しみ、批判等々）を真正面から直視しなければならない状況は、まるで頭を無理やり大きな手で押さえつけられ、指で指示され「見なさい！」と言われているかのように、とても嫌なことです。ヘッドセンターの恐れであろう根源的恐れの為か臆病です。強いエネルギーの感情的な言葉に

も怖さを感じます。普段それらを避けようとしながら生活しています。視覚から入ってくるものや言葉には敏感な面があります。

タイプ7の矢印方向であるタイプ1の特徴の完璧を感じるのは庭の草取りの時、草の根を残さず取り除いたり、新聞紙をきちんと折りたたんで揃えた時など些細な快感を覚えます。エニアグラムを学び、恐れが奥底にあることに気づき行動面の難しさを感じる次第です。安定状態になるためにはタイプ5の方向の、自分の考え、感情を深く見つめる時間を持つことだと考えます。