

エニアグラムと私

けいこ

薄暗い納屋の中に小さなブランコがぶらさがっている。むき出しになった天井の梁に太い縄を渡して、壊れた藤の椅子を取りつけた手製のブランコ。ここはあたしの遊び場。ブランコにのってゆらゆら揺れる。だけど漕いでも漕いでも空は見えない。見えるのはいつも納屋の薄暗い天井だけ。

あたしはどうしてここにいるんだろう。いつまでここにいるんだろう。あたしの居場所はここじゃない。けどおじいちゃんやおばあちゃんやおじさんやおばさんにその思いを伝えられない。近所のおばさんたちは東京からきたあたしをかわいがってくれる。おばあちゃんも仕事の合間に遊び相手になってくれる。おばあちゃんはお日さまのいい匂いがするけど、かあさんの匂いじゃない。かあさんはあたしの近くにいない。かあさんからどのくらい離れているのだろう。それを知ったところで、あたしにはその近さ遠さがわからないし、どうすることもできないのだけれど。

双子の弟が生まれたからかあさんはお店と赤ちゃんの世話で忙しく、あたしはおばあちゃんのところへ預けられたのだということはわかっている。もうお姉ちゃんなんだからやっていけるねって。あたしはうんと小さくうなずいた。かあさんとの約束。

とうさんは日曜日にときどき会いにきてくれる。とうさんがあたしの名前を呼んでも、あたしはとうさんの声を無視する。「けいこちゃん、けいこちゃん」あたしは聞こえているよ。だけどうっかり答えてしまうと、もうここにいれなくなってしまいそうで、とうさんに抱きついて離れなくなってしまいそうで、それはきつといいことじゃないんだって、わかっているから、とうさんの声は聞こえなかったことにするんだ。

そうして来る日も来る日も納屋のブランコにのってゆらゆら揺れる。あたしをどこにもつれていってくれないブランコ。だれにも見てもらえないで揺れているあたし。

とうさんは、春になったら迎えに来るからね、もう少しだよと言う。春ってなに、春っていつ？まだ2年しか生きてないあたしには季節が巡ることなんかわからない。春っていつかくるものなの？ 幼いあたしには今しかない。とうさんは家に帰ると涙を流しながらこういった。もう田舎においておくのはよそう。けいこは父親の顔もわからなくなってしまったんだ。

遠くにぼんやりと見えてくる初めての記憶。薄暗い納屋の埃くさい匂いとともにかすかによみがえってくる私という物語のはじまり。

悲しみ、孤独、苦しみ・・・そんな言葉を知ったのはずっと後になってからだった。

自分はなんで生きているんだろう、そもそも自分ってなに？ 自分はどこから来たのだろう、なぜ生まれてきたの？ 生まれる前にも世界があったという不思議、自分が死んでも世界は続いているってどういうこと？ そんなことを幼いころからずっと考えていた。自分を知りたい。その答えを見つめたくて、自分のなかにもぐりこんだ。だけれど自分をいくら覗いてみてもなにも見つからない。それは明るく楽しいことではなく、抑うつ的な苦しみに近い感覚だった。見つめれば見つめるほど暗い井戸にもぐりこんでいく。胸がしめつけられて苦しくなる。でも覗いてしまったら抜け出せない。周りの明るい世界とは違うもう一つの世界が自分の中にあると感じた。昼間は友だちと仲良くすごす。暗くなると自分の井戸をのぞき込む。そんな習性がいつの間にか身についていた。昼間の明るい世界だけでは満たされないなにか、そんな感覚が私という性格を作り出していった。

【ステップ11】固着と聖なるアイデア

固着：憂鬱/夢想 楽しみや満足を拒絶し、自分が苦しみを選んでいることがある。偽りの欠乏の感覚がある。苦しむことによって満足を得ようとする。自分は見捨てられた、疎外されているという思いがあり、悲観的でメランコリックな感覚がある。失われたものを想像し、空想の中で求め続けるのが夢想。

このテキストに出会ったとき、幼いころからの自分のやり方（生き方）をもう一度振り返ってみる機会を与えられた。私は自ら苦しみを選んでいたわけではないと思う。ただ苦しみに焦点を当ててものごとを見ていく傾向は確かにあったのだ。また生きること自体が苦しみを伴うものだというのを体感的に知っていたようにも思う。

父や母と一緒にいたいのにになにかの事情でそうできない。ぽつんと一人置かれた寂しさ。幼子にとってどれほどの辛さだったのだろう。そんな環境の中でも明るく生きていく子はもちろんいるだろう。私にとっては思い通りにいかない世界との乖離が寂しさや悲しみとなり、まるで親しい友のように自分自身と一体化していった。

灰色の空を見ると空の低さに押しつぶされそうだった。なにか得体のしれないものが重くのしかかってきて私の心を不自由にさせる。灰色の雲の上には青空が広がっていることを知らなかったから、その重苦しさが固定化されたものとして覆いかぶさって胸をふさいだ。そんな抑うつ的な気分を幼いころから抱えていた。それはいまも重低音として心に響いている。

少し成長すると、自分自身になにかを付加することで自分とは何かを証明したい。それが自分を知ることにつながるのだと思いはじめた。自分がこれだと思える確かなもので人より秀でたい。自分だけの特別なものを手にいれたい。それが自分にしか価値のないことであってもなにかに秀でた人であることで自分を証明したいと願った。なぜかなにかわからないけれどぽっかりと空いてしまった欠落感、心の渴望を「それ」で埋めようとした。そういう意味で私はとりわけ個性的でありたいと思ったのだ。なにかを埋めるためには自分は特別だ

という強い個性が必要だと思い込んだ。

タイプ4 個性を求める人

本来人間はみな個性的なのに T4 はなぜ個性を求め、個性的でありたいのか。「個性的でありたいこと（求めること）」を性格として身につけてしまったところに自分を知るカギがあった。いかに自分が他者と違っているのか、他人を見て自分を捉える。比較することを通して自分を確認しようとする、そんな脆弱な自己に気づかぬまま成長した。自分だけが個性的で他者の個性を認められないという自分中心の自我や他者をものとして見るような感覚も生まれてきた。優れていると思う特別な自分と劣っていると思うダメな自分がいたりきたりして交互に顔を出していった。それはとても苦しいことだった。

そこに「妬み」という負の感情は容易に入り込んでくる。自分にはないもの、自分がほしいと思っていたものを他者がすでにもっていることを突きつけられることだったから。いまままで目に入らなかった他者が急に強い個性をもって私を脅かしにきた。

自分の外側に基準をおいて自分を捉えてしまうから、他者の行動やあり方に敏感になり揺さぶられてぐらぐらする。自分はなんてだめなんだろうと自己否定して自分を貶めることでその感情に浸り、鬱々としたなかにとどまり続ける・・・それが悲劇の主人公を演じるということだったのだ。（私は別に大げさで少しエキセントリックな悲劇の主人公を演じているわけではないと思っていたのだが）

人との違いに敏感になっていくと世界を狭めていく。たとえばあることで9割賛同できても1割に違いを感じてこだわり続けると、それが自分らしさではある反面、9割を受け入れることで広がっていったであろう世界を自ら閉じてしまう。欠落感や不満足感、また人から離れていく疎外感を感じ、それらが生きづらさになった。振り返ってみるとそんな頑な自分が長い間いたなと思う。

囚われとしてあげられている妬みについて。いまでも妬みの感情がなくなったわけではなく、深層に潜んでいるのを感じている。そんなチクツと差すような痛みがやってきたときには「私はそんな人になりたいんだな。あんなことをやってみたいんだな。ほんとはあんな風に行動したいんだな」と本来の欲求を教えてくれる指針にしてみる。できれば妬みを感じた人に近づき声をかけてみる。妬みの対象は遠い人ではなく身近な人だから。そしてその人と交流することで妬みと思っていた感情がふっとやわらぎ、親しさ、共感といったものに変化していく。囚われで凝り固まっていた感情がほどけ、自分を豊かにしてくれるものとしてやってくるのだ。妬みをほどいていくことで広がっていく新たな世界がある。だから妬みは暗い感情ではなく新たな力を与えてくれるスパイシーなエッセンスだと思っている。

感情センターという精神機能

感情センターに属しているということは感情が繊細であるということだが、必ずしも感情表現が豊かであるということではないと思う。内向的で自意識が強い私にとって感情を豊

かに表現していくことはなかなかむずかしい。

本能・感情・思考の3つの精神機能の中で初期衝動として感情がまっさきに反応するので、感情の波にのってそのまま渦の中へまきこまれてしまい現実と乖離していくことも多々ある。その心地よさ、心地悪さに身を任せるとしだいに動けなくなり、感情が蓋をしてその先に進めなくなる。その先の真の思考や真実にたどりつけない。若いころは自分の思いを語ろうとすればするほどぐるぐると周辺をまわってしまい核心にふれることができなくなっていったものだった。心だけが熱く高ぶっていく。語るほどに自分から離れていってしまう遊離感、閉塞感、空虚感、それが自分だと思い込んでいた。そんなこともまた生きづらさにつながっていた。

まずは感情という賜物を甘受しようと思う。いま感じている感覚や見えている世界を自分だけの独自のものとして味わってみよう。そうしたらそこからそっと離れて（あるいは展開して）、自由になっていこう。感情を入り口として、思考、身体感覚へとつなげて心を先に進めていこうと思う。

講座受講中にマインドフルネスコンパッションヨガの体験モニターに参加する機会に恵まれた。呼吸に意識を向けて体の感覚をていねいにたどっていく。一番遠くにある身体へのアプローチを通して自分とつながる体験だった。

やがて感覚が研ぎ澄まされていき、自分だと思っていた輪郭が溶けて広がっていく。静かな澄んだ自分が現れる。力がふっと抜けて、もっと楽に自由に生きていいんだと思えた。自分につきつくあたってしまう私にとって、必要なものは自分への慈しみだと感じた。いままさに沸き起こってくる感情に気づきながらおだやかでいられる。そんな自分を日常の中でも広げていきたいと思った。T4の美德としてあげられている「バランスのとれた感情」というのはこういうものなのかと感じさせてくれた。

その時点で抱えていた問題や体の痛み（昨年末大ケガをした）といった自分に付着していたものからふっと離れて立ち現れてくる自分がいた。決して問題が解決したわけでも痛みを感じなくなったわけでもない。身体的痛みは痛みとして依然として存在しているのだが、この痛みはいつまで続くんだろう、歩くことはできても走ることができなくなってしまったらどうしようといった不安や問題を作り出すことはなかった。それはなにからも苦しめられていない自分、傷ついていない自分だった。ただ体が痛いという事実がそこにあり、もし走れなくなったらそのとき考えればいいと思った。私は痛みではない、そう気づいたことは私にとって大きかった。

問いを抱える

養成講座の受講中に私の中でいくつかの問いが生まれた。そのひとつがT4が避けたいものとしてあげられていた「絶望する」ということ（これはエニアグラムサロンだったと思うが）。絶望とは望みが絶えること。世界が閉ざされ生きる希望がなくなるということ。それを避け

たいとはどういうことなのだろう。みんな絶望なんかしたくない。自分にとっての絶望だと思える出来事をひとつずつあげていった。いくつかでてきた。それらは確かに絶望的といえる状況でできれば遭遇したくはないし、想像もしたくないような事柄なのだが、私はそれらを本当に避けたいと思っているのか。絶望的な状況におかれた自分自身を、まだ起こっていない、起こるかどうかもわからない絶望という黒い雲にただただおびえているだけなのか。すると遭遇した瞬間には確かに絶望と思える出来事であってもその先には必ず出口があり光があるのではないかと思えてきた。奈落に落とされて絶望し、そこから時間をかけて少しずつ再生していく。絶望の先につながる世界を信じている自分がある。そんな人生の試練を心の奥底で体験したくないと思っているのか。生きることを拒否しているのだろうか。でもそれらは生老病死という苦しみとしてなんとか受け入れられそうだと思うのだが。

もっと別のそれらを超えたなにか自分自身が脅かされ壊されていく恐怖、自分がなくなる感覚・・・外部からもたらされた自分では抗えない強大な圧力、不可抗力、たとえば戦争、犯罪、事故、パンデミック、災難。それを恐怖し絶望と捉えているのかもしれない。それこそが自分が避けたい絶望に近いものだと思えてきた（いまのところ）。生まれる前、そして死後の世界のことを考えると眠れなくなってしまった子供時代の底なしの恐怖にも似ている。

でも、だれかからなにかから壊される自分なんてはたして存在するのだろうか。それは私の自我が作り出した幻想にすぎないのではないか。外からの力によって崩壊していくアイデンティティ自体が私が作り出した幻想の自己なのではないか・・・いまはそんな地点にいる。

そしてもう一つの問い続けたこと。「人の価値ってなんだろう」ということ。

私は仕事上障害をお持ちの方たちと接している。身体障害の方は「生活が不便だけで決して不幸じゃない」と言う。知的障害で発語できない人にも豊かな感情は流れていて、体を使って表現している。全身の筋肉が衰え24時間介護を必要とする人からはあるコミュニケーション手段を使って彼らが豊かな知性と思考をもって生きていることを教えてもらった。どういう状態であろうとどんな人であろうとみな生きる価値をもった尊い個人なのだと思う。なのになぜ自分に対してはときに価値のない人として辛く厳しくあたってきたのだろうか。そもそも人の価値ってなんなのだろう。

なにを「することができるか」によって自分を定義する傾向が私たちにはあって、そのために自分の欲求よりも大いなる何か、自分の欲求とは別の何かとの「関わりの中にいること」からのサポートを信頼しなくなっている。『存在に触れる』トミー・トンソン著

（アレクサンダー・テクニークの教師の言葉より）

なにかをすることで自分を認めてもらいたい、価値ある人と思いたい、思われたい。在ることよりも為すことに重点を置いた考えに囚われていた。（在ることも為すことも両方大事）。それは成育歴にもさかのぼる長い物語があり、がんばってなにかを達成したときに大人から褒められたことが次第に自分を証明する手段になっていったからだった。褒められるこ

とをするような自分は価値があるのだと。だから価値ある人とはなにかを成し遂げた人だと思ひ込んでしまい、秀でたものを持っている人だけしか目に入らず、裏返せばそれ以外の人は価値のない人として目に入らなかったのだろう。それは言葉をかえれば私のなかに差別という根っこが無意識に潜んでいたということ。それに気づいたとき愕然とした。そんな矛盾のなかで生きていた自分。人はみな生きる価値をもった尊い個人なのだと思っていたのは、頭の中のことだったのだ。

そんなときステップ6で自分の好きな花、自分をたとえるとどんな花？というテーマでワークする時間があった。幼いころから好きだったオオイヌノフグリを思い出した。

急いでいる人には気づかない。少し歩みを止めて道端に目をやったとき、向こうから目にとびこんでくる。ひっそりと咲いている素朴な花。小さな青い花びらの中心には光を集めた白い色。なんて可憐な花なんだろう。バラの花のような高貴な香りや改良を重ねた優美さもない。「私を見て」なんて少しも主張していない。だれのためでもだれに認められるためでもなく、自分のために咲きたいから咲いている。

いまもなお道端で見つけると幸せな気持ちにさせてくれるオオイヌノフグリ。ただそこに存在しているだけで十分価値がある。いや価値という言葉さえ消えて去ってしまう世界へつれていってくれる。人はなにか力を使って価値を生み出さなくても、外側からなにかを付加することでわざわざ価値を生み出さなくてもいいのだとオオイヌノフグリが教えてくれた。

10代のころ、絵を描くことに夢中になった。自分の中にある熱い核に触れた。文字通り寝食を忘れてキャンバスの中に没入した。生きてると実感できた。その後、創作からは離れてしまったが、中年期の真ただ中、私の中にまだ創作への意欲が種火のように燃え続けているのを感じた。青い自分が生きていた。自分らしいなにかを表現したい。ずっとそう思っていたのだ。そしてライフワークとして創作を再開した。順調にいつているときはいいのだが、悩みが生まれつまずいてしまうとその気分に支配されて手が動かなくなった。まだまだだめだ、十分じゃない、こんな作品では発表できない、人より劣っている、価値がない、才能がない、いつまでやっているんだ、もう年だ……。批判的な内なる声が厳しく自分にあたり、真の欲求よりも自我の声が強くなる。そして満たされない思いや欠落感を埋めるため、それらを源泉にして制作しようと力むと、さらに自分から離れていってしまうジレンマ。何ともやりきれない思いだけが残った。

マインドフルネスコンパッションヨガで体感した自分への慈しみ。それを感じながらこれまでを振り返ってみると、十分やってきたじゃないか、それなりに作品として仕上がっていたのではないかとやさしいまなざしで自分を見られるようになった。才能がなくても自信がなくてもだれかに認められなくてもただ内なる欲求に素直に従って手を動かしていけばいいのだ、それが自分の喜びなのだと思った。自ら苦しみを作り出して自分をこじらせるのはも

うやめよう。創作の原点に戻って純粋に創る喜びを感じながら楽しんで生きようといまは思う。とはいっても創作の悩みが解決されたわけではなく、悶々とした日々はまたやってくるだろう。でも取り組む姿勢が変化したことで前へ進める。悶々としたその思いがやってきたらそれらも混ぜあわせて作品に込められたらいいなと思う。

最後に成長するということについて。第1期のスタート時に受けたエニアグラム活用コーチングで「あなたが欲しい養成講座を学ぶことでの成果（結果）はなんですか」という問いに、漠然ともっと成長したいと答えていた。そのことにいま少し違和感をもっている。成長とはともすれば目に見える成果や結果を重視し、そのプロセスや成果に至らなかったけれどなにか大切なものがあったのだということを忘れ、切り捨ててしまうことにもなりかねない。またもっと成長しなければという意欲がいまはまだだめだという自己否定につながってしまう。成長という言葉が自分を縛る枷にもなってしまったのだ、私の場合。

知的障害といわれる方たちと十数年にわたり関わってきた中で、必ずしも成長という形が見えるわけではないのだが彼らは歳月とともに変化しているのを感じる。それらをそのまま受け止めたい。内面に潜んでいるその人らしさや輝きが向こうから浮かびあがってくる瞬間がある。だから成長という方向ではなく、日々移り変わり変化していくものとして自分を捉えたいと思った。

薄暗い納屋の中に小さなブランコがぶらさがっている。むき出しになった天井の梁に太い縄を渡して、壊れた藤の椅子を取り付けた手製のブランコ。ここはあたしの遊び場。ブランコに乗ってゆらゆら揺れる。大きく舞い上がっていくたびに、あたしの心も揺れる。納屋に差し込む光を浴びてチリがきらきらと舞っているのが見える。まるで夜空にちりばめられた星のようだ。ここはあたしだけの宇宙。あたしは頬を赤らめ夢中になってブランコを漕ぐ。あたしの体はなんて軽くて自由なんだろう。ブランコとともにどこにだって行けるよ。どこにだって思いを馳せることができるよ。あたしはいまひとりだけど、ひとりぼっちじゃない。まだ知らないだれかとなにかとつながっていて、いつか陽の光の下で「こんにちは」って声をかけあうんだ。

見方を変えれば世界はいつだって微笑んでくれる。そんな世界を選択していけばいいのだ。もっと明るく軽やかな方へ。自分とはなにかと掘りすぎなくていい。求めなくても探さなくてもましてや証明などしなくてもよかったのだ。深刻にならずふっと力を抜いていまこのときを生きること。いまを呼吸すること、感じること、考えること、考えすぎないこと、移り変わっていく時の流れに心を重ねること…そこから自分がはじまっていくのだと思う。外に目をやればオオイヌノフグリの花も咲いている。

ふたたびエニアグラムを学ぶ機会をもてたことは私の人生の中で大きな契機となりました。受講中には私自身の生活にも思わぬ出来事などが起こりましたが、継続的な学びの場があること、そして毎回顔を合わせる仲間が向こう側にいるということが大きな支えとなりました。あらためて場のもつ力の凄さ、すばらしさを感じています。人は人を通して変化、変容していくのだと思います。狭い自我から自分を自由にしてくれる手がかりを、みなさんの生きた言葉の中からたくさんいただきました。薄皮を一枚一枚はいでいくようにして真の自分というものにいつかたどりつけたらと願っています。たぶん一生この繰り返しでしょう。

あらためて講師の中嶋さんをはじめおひとりおひとりのすばらしいお仲間感謝しています。心からの感謝をこめて、ありがとうございます。そして二期まで継続して学びつづけた私自身へもありがとう。