

エニアグラムアソシエイト養成講座レポート

第二期生 齋藤貴生

私がエニアグラムを知るきっかけとなったのは、五年前に友人の誘いで参加したあるコーチング講座だった。そこでは自己理解の手法としてエニアグラムが提案されていた。講座の中でのワークを通し、自分のタイプに対する自覚を得ることができた。正確にいうと、自身のタイプ4的な傾向に対する強い抵抗と否認に苦しんだが、最終的には自我が白旗をあげ腑に落ちたといったところだった。

コーチング終了後もエニアグラムに対する興味・関心が尽きなかったため、リソ&ハドソンの書籍やネット情報などから独学で学習を続けていた。しかし、前述の講座で他者（とくにタイプやセンターの違う）とともにエニアグラムを学習する効果を感じていたため、新たにエニアグラムを体系的に学習する「場」を探していた。

私がエニアグラムに強く惹かれるのは、それが単なる性格分類に留まらないからである。性格（自我）とその先にある本質、また性格（自我）と本質の強い関係性。それらを詳細に分類し体系化してる。私がこれまで学んできた心理学や、仏教などの宗教由来の手法においても、見つけることはできなかった。

ネット上のエニアグラムセミナーの中で、エニアグラムアソシエイトで学ぶことを決めたのは、中嶋先生のサイト記事が、そのようなエニアグラムの根源的な部分にまで触れられていたからである。

本レポートではエニアグラムを知識学習のみに留まらず、日常的な実践として活用することを前提とし、半年間の講座の中での自身の気づきを中心に述べていく。

まず、ステップ3の内容「統合と分裂の方向」について。この内容は日常的な実践において非常に役に立つと感じた。分裂の方向については非常にわかりやすく、実際、不安定になったタイプ4の私はタイプ2のネガティブな側面が表れる。必要以上に他者との親密さを求め、恩着せがましく媚を売るようなところがある。今でも、ストレス下ではこのような傾向が顔を出す、「ああ、またきたなー」といった感じで自覚した上で行動化しないのが一番の対処法であるとおもう。行動化した場合、碌なことにならないのは過去の経験から十分に理解している。

統合の方向の実践はなかなか難しいと感じる。講座の中で中嶋先生が「統合の方向のタイプを真似すればいいというわけでわない」といった趣旨のことを話されていた。本講座初めの頃の私は、統合の方向のタイプ1を強く意識するあまり、自身のタイプを抑圧していた。中嶋先生との1回目個別セッションでこのことに触れることができ、ずいぶん気持ちが楽になったのを憶えている。まずは、自分のタイプの性格傾向をよく自覚し、受容した上で、統合の方向へ意識を向ける必要があると感じた。

ステップ6「ウイングのサブタイプ」とステップ10「本能のバリエーション」について。私自身は講座前の時点では、ウイングのサブタイプ、本能のバリエーションともに、不明瞭であった。特にウイングのタイプに関しては、物事に対し頭で考え、時には過剰に準備する傾向があることから4w5のような気もするが、ときに強い競争心を持つこともあるので4w3の線も捨てきれなかった。

ステップ6を終えた後でもこの思いは同様であったが、ステップ10の学習を終え、本能のバリエーションがセクシャルであるとわかり、自身の中の嫉妬心と競争心、ある種のエネルギーの強烈さについて理解が深まった。また、これによりウイングのサブタイプについても4w5であることが腑に落ちた。

この二つの学習は9タイプの分類からさらに進んで、性格（自我）の輪郭を明確にするために非常に役に立つと感じた。

最後にステップ11の内容について。リソは著書の中で「性格（自自我）は本質の出来の悪い模造品である」と言っている。性格と本質はよく似ている、そして本質を疎外しているのが性格である。ここにエニアグラムの面白さと、実践の困難さがあるように感じる。

タイプ4の聖なるアイデアは「聖なる起源」である。これは真の自己との繋がりとも言えるが、自我のレベルでこれを採用しても、より性格のとらわれが強くなるように感じる。

では、性格を乗り越えるどうすればいいか？ タイプ4の私の場合、長年慣れ親しんだ「自分らしさ（自己イメージ）」の外に出る経験を重ねる必要があると感じている。そうすることで「根源的恐れ」に向き合うことになる。その中で、性格（自我）の自動反応を自覚し、繰り返さない、行動を変える。一足飛びにやろうとして振り出しに戻る理想主義の私は、日々、スモールステップで実践していきたいと思う。