

「エニアグラム」と出会って

MMさん

私が初めて「エニアグラム」という言葉を知ったのは、10年以上前のことでした。キャリアアカウンセラーのフォローアップ講座で「エゴグラム」を探していたところ、「エニアグラム」というタイトルも同時に出てきて、これは何？と思ったのがきっかけでした。

「エゴグラム」も「エニアグラム」とは違いますが、自分の特徴を知る心理学の一つです。当時の私は、何となく「生きづらさ」を感じていました。病院に行ったり、カウンセリングを受けたり、というレベルでもなかったため、自分なりの自己探求をずっと続けていました。そのため、「エニアグラム」は私を助けてくれるかもしれないと思い、すぐに飛びついて、学習を始めました。

私が住んでいる地域は、あまり「エニアグラム」を学べる場所がなかったため、初めは書籍による学びを続けていました。その中で、自分はタイプ1か5か6だろうというところまでは行きつくのですが、そこからの決定的な決め手はなく、10年ほど迷い続けていました。

そんな中、コロナ禍になり、オンラインで講座を受講できる機会が増え、本以外で学べるようになりました。実際にいろんなタイプの方にお会いして、本だけではわからなかった各タイプの特徴を実感しながら理解することもできました。

この「エニアグラムアソシエイト」でも、いろいろな気づきがありました。

今回、ハートセンターの方が、感情に浸っている様子を見たり、感情に振り回されているというお話をよく聞いたりしました。その話を聞いていて、私は感情というものがそこまで深いものではなく、感情も頭で処理しているなど自覚しました。

また、ガッツセンターの地に足がついているという感覚もよくわからず、体に意識を向けることで、やや苦しい感覚になりました。

今まで、自分自身に意識を向けていなかったことをすごく実感しました。

本能のバリエーションもとても興味深いものでした。私は自己保存本能がかなり強いため、先のことを考えてしっかり準備をしたり、きちんと生活したり、変化をあまり好まなかったりと、「内向性」や「慎重さ」が強く出ている気がしています。これが本来のタイプに影響を与えていて、タイプ判断が難しくなっているのかもしれないと気づきました。

他のタイプの方の話を聞いたり、雰囲気を見たりすることで、かえって自分自身のことをよ

く理解できました。また、いろいろな視点で見ることができたからこそ、迷ってしまう理由もわかりました。

そして今は、自分自身の体にもっと意識を向けたり、感情に深く浸ってみたりと今まで苦手だったことにチャレンジしていくことで、自分もちょっとずつ変化していきそうな気がしています。

また、学ぶ機会が増えたことで、私自身も「エニアグラム」を伝える勇気が持てるようになりました。

それまでは、「エニアグラム」がとても深いものなので、教えるのは難しいと思い、あえて伝えることを避けていました。しかし、受講している中で、周りの方も、そして自分自身も大きな気づきや発見、変化などがあることを実感し、講座の中に取り入れることを決めました。

そして、「養成講座」を受講することにしました。

「エニアグラム」そのものの内容について深く学べたのはもちろんですが、「エニアグラム」を活かした受講生さんとの関わり方、講座やワークの進め方に気づけたことも大きな収穫でした。いろいろなタイプの方がいるので、声のかけ方、発表の順番、ワークの内容…、いろいろなことに気を付けて進めていくことが必要だと感じました。また、自分自身がどんな人間であるかを把握し、できるだけニュートラルにすることがいかに重要かを教えていただきました。

では、自分のタイプは絞れたのかというと…、実はまだ迷ったままです。でも、今はそれでもいいのかとも思えるようになりました。今まではタイプを決めてしまう（タイプ6だろうと思おうとしていました）と、そのタイプに合うように行動しよう、とか、ここがタイプっぽいよねと、タイプに寄せてしまい、逆に視野を狭めてしまっていました。でも、決まらなくてもいいやと開き直ってからは、タイプ1のこの部分はわかるけど、この部分は違うなとか、タイプ5のここは似ているけどなぜだろう？とか、自分自身を以前よりや客観的に見られるようになりました。

また、「生きづらさ」もだいぶ解消され、以前よりも楽に生きられるようになりました。ただ、この理由はわかりませんが。

これからも、「エニアグラム」を学び続け、自己探求を続けていけば、いずれタイプも絞り込め、楽になった理由も見えてくると思います。焦らず、決めようとせず、ゆっくり自己探

求を進めていこうと思います。

そして、私と同じように、ちょっと生きづらいなと感じている人や自分に迷いがある人、何となく違和感を持っている人の自己探求のお手伝いが出来たら、と思っています。