

MS

★★私とエニアグラムの出会いについて★★

私が、最初にその存在を知ったのは、友人に自己啓発のツールとして1冊の本を紹介されたことからでした。

その頃は、自己啓発ブームでもあり、ビジネスメインの使い方をするツールの1つのような印象をもったため、関心が全く持てず、話を聞くことにさえ至りませんでした。2006年の頃でした。

それから約10年過ぎた2016年頃に、私が仕事として携わっている、ホリスティックセラピー(エネルギーキネシオロジー)のある会合場所で、どこか心惹かれる図を目にしました。参加者の一人がお持ちの本の表紙に何かの「円状のシンボル図」があり、それがとても気に入り、自分からその方に声をかけました。それがエニアグラムとの再会でした。

それからしばらくの間、本の持ち主に会うたびに「エニアグラム」についての説明を受けう機会がありました。その本を頂き読んでみたりもしました。そしてそれは、哲学ジャンルの、人間についてを深く考察する学問のようなものらしい、ことがわかりました。とはいえ、私の頭の中では「その学問＝エニアグラムのシンボル図」と結びつくことがなく「??どーもよくわからない」「じっくりこない」状態が続きました。また、別の方からも本を紹介されて購入、もしてみました。やはり真の理解には遠く、結局、それ以上の発展はありませんでした。

その後、コロナ渦が始まってからの2021年の頃に「神智学」の勉強をしている仲間の復習のためのショートオンライン勉強会に招待されました。そこでなんと、エニアグラムのその図が「神秘学者であるグルジェフ」という方が発見したものである、ことを知ることができました。と同時に、それまでの点と点にぼんやりとした繋がりが見えたように感じました。

「世の中に起こることは全て必然であり、また、必要なことは(機が熟す丁度よい頃合いに)必ず、必要とするところにやってくる」...的な言葉があるように、そのあたりか

ら「エニアグラム」というについて未だ詳細はからずとも、それがこれまで自分が向かおうとしてきた「道のようなもの」と、同方向にあるように(自分が)感じ始めると、意識がそちらに向くようになり、初心者向けに1からエニアグラムを学べる機会はないだろうか?と思うようになり、そうこうしているうちに2022年に入ると知人から、中嶋真澄先生の「エニアグラムアソシエイト養成講座」を紹介されました。すぐに参加申し込みをしました。それが「私のエニアグラムの学び」の始まりです。

第1期生での感想は「ここで、今このタイミングで学べてよかった」というものでしたが、今回、第3期の再受講で感じたことは、この学びは「繰り返し繰り返し…学び続けることで、より深い実感的理解を日常の体験の中で得られる!」ことの確信でした。

### ★★3期の学びで得たこと★★

今回の第3期の再受講は「自己探索に集中してみる」ことを目標にのぞきました。2022年の1期で(エニアグラムの全体像を捉えること、哲学のような学問の内容と、9つの性格タイプから自分の傾向を探ること)になじみ、翌年の2023年のエニアグラムサロンへの参加や本などで、定期的に自分なりの学びを継続しての再受講だったので、ある程度の内容が頭に入っている状態からスタートできました。ゆとりがある分、自己探求することにのみ集中して内容に触れることができた、と思います。

そして、第1期の時に自分なりに思ったことが、『クラスで学んでいるときの理解、つまりクラス内での「わかった!腑に落ちた!」は、わかるにはわかるし、新しい発見的な気持ちの高揚と感動は確かにあるものの、それら「頭での理解」「知的理解」は、本当の意味での理解にたどり着いていなく、そのまましていると翌日、翌々日…と時間がたつごとに薄らいでいきやすい』だったので、ゆえに第3期では「クラスでの課題や感じたことを日常に持ちかえり、考えてみることを」を最初に決めて、それを意識して受けました。

エニアグラムに限らず学ぶことの本質がそうなのだと思いますが、わかりかけたことが萎んでいく感じ、で残念なので今回はとくに「テーマを立てて自分を見つめたり、書き留めて考えてみたり、の小さくかみ砕く作業」を多すぎず出来る時間で加えました。自分のこととはいえども、哲学的な答えを求めるような作業になると、すぐに何かができるわけではない、のが自然なので、あまり深く突き詰め過ぎず、ある程度の振り返り以上はせず、あとは放っておく、ようにしました。そうすると「あ~(私は)そうだったのか!」「そういうことか」…などの深い納得が、ふとした時に起き、それがしみじ

みと自分の内部に浸透していくように、奥深くに実感が広がるような…そんな感覚が度々ありました。ゆえに、第1期の時との大きな違いは「自分自身が焦点を当てていなかった、見ず、気づかず、であろうとした部分を掘り下げの機会を増やせたこと」でした。(勿論、私の場合は…です)が、この実体験ができたことで「再受講は自己理解のためにとっても良い時間になる」ので、皆さんにもお勧めしたい、と思います。

とはいえ第3期12回の半年の期間中には、それまでは焦点を当てずに過ごしてきた「内」の部分が表面化してくることで、胸がざわざわ〜っとしたり、いたたまれない気持ち、がしたり、の経験がありました。奥深い理解の前に、暗い部分や、実は苦しかったり、をやり過ごしていた際の記憶の再確認もくるので、日常生活でのバランスが危うく、崩れかけそうになったりもありました。(仕事柄、セルフケアも出来るので、そう長い期間ではありませんでしたが。)クラス内でも、あるテーマでのグループワークやクラス内での発表時間中に何か嫌で、途中でzoomを抜けたくなったこともありました。(実際にはしませんでした。)

それらも含めて、振り返ると「自分の etc.」…を見たり感じたり、存在を知ったことが役立ったのは言うまでもありませんし、その都度、何かはすっきりして前進できたり、そのプロセスを経て「自分のタイプの傾向」というものが良くも悪くも、今までよりも「確信的」に見えてきたように感じて、第3期の再受講に参加して本当に良かったです。

#### ★★どんな時、どんなことから自分のタイプの傾向に気づいたか★★

今回の受講を経て、多分ですが自分は「T9W1 セクシュアル」の傾向が強いように自分をみています。

最初は、各タイプの傾向が、どれも何となく当てはまるものは多いように感じましたが、「遊離／他と距離をおく傾向」と「肯定／楽観視してしまいがち」的傾向の部分で、それは確実にあり、また「葛藤を避けたい！」も自分の行動の中心になっていると思います。(それに確実に気づきました。)他にも…を考えていくと、色々なことに納得がいくような気がしますし、事実そうなのです。

もともと、私は自分の「それらのこと(葛藤を避けようとするとか、物事を軽く見がち、他といてもどこか壁をつくりたがる…など。)」を、よくない傾向で、未熟な部分だと思ってきました。他には「そこ」が長所(例えば、優しさとか、明るさとか)に感じてもらえることが多く、にもかかわらず、自分自身は突き詰めると自己評価がいつも高く持て

ず(自信が持てない私)はつきりさせない自分も嫌でした。他が認めてくれようが、事実や根拠があろうがなかろうか「誰も知らなくとも自分が知っている」ので、自信を持つてはいけないようにも感じたり、そういう部分があるのが嫌でした。ゆえに、第1期の頃から「T9」のネガティブ傾向の説明が書かれた部分がくると、考えたくない、焦点をあてたくない部分書かれていて、そこを読むのと少し(実はすごく)嫌、というか、ざ～わ～としていました。イライラもありました。もや～っと、して(も～、ききたくないわ～、という感じ。)

他にも「怠惰」という、囚われと固着のキーワードと、その背景に「自分の成長を邪魔する部分」が集約されている感じでした。ここに今期は納得できたのは大きかったです。繰り返し繰り返しそうだった場面がいくつも浮かびましたし、今もまだ、しっかりとあります。…終えて今は「その傾向を持ちながら、いかに？そこを自分らしく光を当てながら反転させつつ進んでいくか？を改めて、これからも続けて、ゆっくりと考えていく」ことを決めています。(ここが今までとは違う自分の「変容」の部分です。)

#### ★★エニアグラムで自分のタイプ、他のタイプを見つけて理解することの意味★★

「自分にとって」

- ・成長のための気づきになる。
- ・変容のための第一ヒントをくれる。
- ・自己理解をした上で陰の部分、光の部分、磨くべき部分の実態が見えやすくなる。
- ・それらが多少でも形づくことで、進む方向がより見えやすくなる。
- ・その上で「自分の在り方」…どうしたいか、どうなりたいか、何を得たいか、何を手放したいか、などをすり合わせることで、具体的にしやすくなる。
- ・現実的にも抽象的にも、自己実現と言うものにつながりやすくなる。
- ・それ等を使い、仕事や人生において役立てることができる。

「他を知ること」では

- ・自分が、他とより深く付き合っていくためのアイデアや助けを与えてくれる。
- ・結果(他への理解が)他のためになるようできて、自分磨きになる。例えば 思いやり、愛、親しみ、協力、共存、他、など…を自分に育むことに役立つ。
- ・それらが増えていくことで、広く社会に、温かく豊かな質が増えていく、はず。

#### ★★エニアグラムをどのように伝えていきたいか、と、今後の課題について★★

どのように伝えていきたいか？が課題の1つで、それを探していきたい、と考えています。その前に知識の下地がある程度できたので、今後は

- ① 自己実践を継続して増やしたい。
- ② 他タイプの理解がまだ不十分なので、そこを勉強して深めたい。
- ③ その上で他へ伝える(…にしても、そうなればテキストやスライドや、自分自身の伝え方などの etc.)ことも考えていく。
- ④ 自分の仕事であるセラピーで、クライアントにエニアグラムのエッセンスをどう生かしていくか、を試行錯誤で検討中。

#### 補足

・③に関して、具体的な課題がまだまだ多いため 真澄先生の新たな冬の「講師養成企画」への参加希望を考えています。

・当分、自己感心の優先は①②、です。

・④に関して、残念ながら(私の仕事のセラピーの対象となる)クライアントが、ほぼ「エニアグラムで言う健全度の下がった状態」である傾向が強く、ゆえに「本質を見失った状態」といえます。その観点から、各タイプの持つ「根源的な恐れ」「欲求」など、根本から人(自己)をみていき、精神性を高めていくエニアグラムのエッセンスを用いることがサポートに役立てられる、と考えます。

・他に用いる場合はどの過程でも、まず「エニアグラムというもの」を、ざっくりとでも紹介して伝える作業が入るので、それらを含めて自分は「どのように伝えていきたいのか」「どう用いていくのか」などを、エニアグラムアソシエイトグループの学びと交流を通じながら+より自己探索を楽しく深めて自分を成長させながら、形にしていきたいです。…いきます。

最後に。「自他」のためにこの学問を用い続けることで、自己満足ではありますが、「図を発見したり、研究して学びを継承し続けてくださった先人」や「ご自身の意見とこれまでの探求の経験を惜しみなく伝え続けてくださる真澄先生」や「ご一緒する楽しきお仲間の皆様」へも「小さき恩返し」に繋がれたら嬉しく、これからも細く長く確実に「エニアグラムの学び」を活かし、使っていこうと思います。

以上、心から 感謝申し上げます。

2024年7月