

エニアグラムアソシエイト養成講座第3期を終えて

自分を知り、他人を知ることが真の「尊重」となる

Akina

はじめに

6ヶ月間のエニアグラムアソシエイトの講座の期間は、「自分」と向き合う貴重な時間となりました。

偶然に知人から自己理解の分析ツールとしてエニアグラムの話を知り、そのシンボル図形、特に統合と分裂（リラックス時とストレス時）の方向があるという部分に強く惹かれるものがありました。独学で学び始めようとしてすぐに中嶋先生の著書「エニアグラム 性格と本質」に出会ったことは大きな幸運です。

中嶋先生の言葉を通して語られるエニアグラムは、単なる性格診断としてのものではなく、もっと奥深いところまで迫ろうとしてきたエニアグラムの教師たちの熱い想いを感じ取ることができたからです。

この先生から教えていただく機会を逃したくない、と、6ヶ月間の講座に踏み出しましたが、当初思っていたよりもずっと深い探求であり、自分自身と向き合う濃密な時間を過ごさせていただきました。

1 自分のタイプを知ること

「タイプを知ることが入り口」であるエニアグラムですが、このタイプの探求こそがすでに難しいところでした。ここで自分のタイプをうまく掴むことができずに離脱してしまう方も少なくないかもしれません。または、他の人が言ったことを鵜呑みにすると誤認にも繋がりがねません。だからこそ、自分自身で納得するまで探求する6ヶ月という時間が必要なのだと改めて感じます。

タイプ4、タイプ6で迷っていた時間もありましたが、一番強く私に訴えかえてきた言葉がタイプ4の囚われである「妬み」です。そう、思い返せば私の人生はいつも「妬み」と一緒でした。こうして文章にするとやや悲しい気持ちになりますが、それを事実として認識した時に、程度の差はあるかもしれませんが同じ

タイプ4の人とは分かり合える部分なのだろうと、9つの性格のうちの1つの傾向に過ぎないのだということは希望でもありました。

自分をタイプ4だとして振り返った時に、気づいたことがあったのでここでシェアさせてください。

私の母もまたタイプ4であった可能性が高い人ですが、小学校高学年の時に母と一緒に夢中で読んだ漫画があります。母にとっては再読という形ですが、山岸涼子の「日出処の天子」というタイトルの漫画です。タイトルの通り聖徳太子の物語なのですが、史実を基盤に置きながらも山岸涼子独特の奇想天外な人物設定をもとに話が展開されます。厩戸王子（聖徳太子）は女性と見間違ふほどの美貌に加えて魑魅魍魎を操る超能力を持ちます。厩戸は母からの愛を求めています。が、その特別な能力を恐れた母からは距離を置かれてしまいます。次第に良き理解者である蘇我毛人に恋心を抱くようになります。（当時には画期的な同性愛を扱った漫画でもあります。）しかし、毛人は厩戸に惹かれる気持ちはありながらも布都姫（ふつひめ）と恋仲になるのです。毛人への想いを抑えられない厩戸は布都姫への妬みを増大させ、ついには殺そうとまでします（未遂）。

最終的には毛人とも結ばれることもなく、失意の厩戸は、母の面影を持つ知的障がいのある女子と婚姻し、これからの未来について語る場面で終わります。その未来について「別に志があつてのことではない。ただ、何かしていないと生きていく気がしないから」と聞かせます。

多感な時期にこの少し憂鬱な世界観に触れたことで、この物語が自分の人格や物事の捉え方を形成するのに多少は関わったと思っています。しかし、エニアグラムを学んで思うのは、この物語が私の人格を作ったというよりは、私が元々持つタイプ4特有の人生に対する世界の見方、ある種の憂鬱さのようなものにはまり込んだのではないかと感じます。

私は、子どもを産み、特に下の娘が1歳の時に実父を亡くしてから、器用でも無い上にセンスも無いのになぜかハンドメイドをするようになりました。無心に手を動かすことで自分を保ちたかったのです。

それは「志ではなく、何かしてないと生きている気がしない」という厩戸の言葉そのままだと自認しながら行っているライフワークでした。でも、それは違った見方もできるのかもしれない。

タイプ4の持つ「自分自身を表現したい」「自分の人生に意味を持ちたい」という部分が花開いたとも言えるかもしれないのです。そうした自分の個性を出したい、自分の想いを表現したいという側面が父の死をきっかけに出てきたのではないかという気づきは、ハンドメイドに対する気持ちの光の側面を見出すことになりました。

2 ウィングについての考察

ウィングについてはいまだに悩んでいるところではあります。

あまりにタイプ3の特徴として当てはまるものが無いことから、消去法としてタイプ5であろうと自ら判断しましたが、考えれば考えるほどに自分の中にタイプ3もはっきりとあるような、あるのだけど成長する過程で封印されてきた要素ではなかったかと感じる部分もあります。極端に言えば、人前に出ることや目立つことを親に良しとされてこなかった面があるように思うのです。また、タイプ3的な人々に対する憧れのような感情は確かにあります。

テキストの言葉で見れば4w3の「人からどう見えるかを気にする。社会的な承認を求める」などの部分は当てはまります。一方で4w5の「感受性に富む。野心的ではない。」なども当てはまるように思います。

これからも探求を続ける中で、どちらがウィングであると確証を持って言えるようになるのか、気づきが訪れることを期待しています。

3 本能のバリエーションについて

エニアグラムの中に9つの性格タイプのみならず、このような分類の考えがあることをこの講座で初めて知りました。

チェックテストの結果、圧倒的に当てはまったのが「性的本能」でした。この名称自体にはピンと来ませんが、補足にあったように「一対一タイプ」という言葉はじっくり来ますし、説明にあった通り強く魅了されるものを大切にし情熱を傾けられるものを求めています。

他の「自己保存本能」と「社会的本能」に関する設問の当てはまり具合には大差はありませんでしたが、おそらく一番低いと思われるのは「社会的本能」です。人が嫌いではありませんが、大勢の人と関わるような人間関係にはずっと苦手意識があります。社会的本能の優位な人達は羨ましく思う存在です。盲点となっている「社会的本能」を必要な時には自分の中から取り出して使えるようになった時、また少し自分の違う可能性に触れることができるのかもしれない。

4 エニアグラムを理解することで得られるもの

金子みすゞさんの有名な詩「私と小鳥と鈴と」の結びに「みんなちがって、みんないい」とあります。私たちは自分と他人が違うということは、小学生の頃から、道徳として教えられます。そして、他者を尊重することも教えられます。

けれど、「自分と考えの違う他者は尊重しないといけない」から、そういうものだから、表向きには波風を立てずに生きれたとしても、どう違うのかまで突き詰めて考えようとする人は少ないのではないのでしょうか。ほとんどの場合は誰かから教わる機会もありません。

だから、他人の不条理に思える態度に対して、大人になればその場はやり過ごせたとしても、後になって必要以上に反応したり傷ついたりしてしまう。また、他人だけでなく自分のことすらも全く分かっていないことが多々あります。

エニアグラムはそうした掴みどころのない自分や他者を図の上に指し示してくれます。私も他人も、全ての人が9つのタイプどこか、この円の中のどこかにいて、そのタイプやバリエーションを知識として知っていることは、不要に人間関係で精神を消耗することを減らすでしょう。摩擦が生じそうな時にも、こちらが少し態度を変えることでお互いが心地よく過ごすこともできるかもしれません。

また、自分にとっては「どう生きたいのか」という軸を見出すことができます。日々SNSに接する時代において、ある人の生き方や生活を真似してみたいことも多々あると思います。事実、私もそうでした。でも、やってみて自分にじっくり来ない、違和感がある場合には自分が求めている生き方ではないのかもしれませんが。違和感を大事にしてほしい。その違和感を見過ごさなければ、必ず自分自身に立ち返ることができる。エニアグラムは確実にその助けになると思います。

おわりに

「性格は変わらない」と聞けば、タイプを見つけることは即ちそのタイプという檻に自分を閉じ込めてしまうのではないか。そんな風に類型論を捉えている方達もいるでしょう。

それに対して、エニアグラムアソシエイト養成講座では、性格は成長しうるものであること、性格を超えた自分の本質への探求の重要性を学びました。

数々のエクササイズや仲間との対話を通して、メインであるタイプ以外にも自分の中にそれぞれのタイプが存在していることに気づきます。どうしても分かりにくいタイプはあったとしても、それを知識で補うこともできます。ひとつひとつのタイプを自分の中にも見出していくことで、到底理解不能であるような他者の心の内に少しでも近づくことができる。このことは、人生を歩む上で誰にでも役に立つ知恵であると、レポートを書きながら再認識しています。

特に、基盤となる家族関係においてエニアグラムの知識を役立たせたいという想いと、方法は分かりませんができれば簡易でも子どもたちにこの知恵を渡していきたいと感じています。いじめ、不登校、引きこもり、非行などその原因はほぼ全てが人間関係です。人と人はどう違うのか、身体的な特徴の違いと同じように内面の違いについても学ぶ機会があれば、少しでも救われる子どもが増えるように考えるからです。

最後になりましたが、中嶋先生、6ヶ月間ご指導いただきありがとうございました。エニアグラムの内容のみならず「人の話を聞く」という傾聴の姿勢も学ばせ

ていただきました。また、吉野コーチやじゅんこさんのサポートがあったことはとても心強かったです。一緒に学んだ皆さんとのお縁がこれからも続きますように。

6ヶ月間を振り返り、今まさに、エニアグラムの知恵とともに歩む人生のスタートに立ちました。