

《エニアグラムレポート》

TA

「鳥は卵の中からぬけ出ようと戦う。卵は世界だ。生まれようと欲するものは、一つの世界を破壊しなければならない。」

養成講座の間いつも私の側にあった小説、ヘッセの「デミアン」からの一節です。

毎朝のスタエフ配信の中で、真澄先生が自己探求の道に入っていくきっかけになった本だと紹介されていました。養成講座ステップ3の前後の頃だったと思います。

主人公の弱虫の男の子が苦悩し、時を浪費し、愚かさに気づき、本当の自分と出会い、愛を知り、勇気を得て、超自我に目覚めていく物語。ヘッセ自身が自分と向き合い、もがきながら吐き出した片鱗を追体験できるこの作品は、私の自己探求の学びをよりドラマティックに演出してくれました。

<私とエニアグラムとの出会い>

8年ほど前、私は体を大きく壊し、治療に専念する日々を送っていましたが、改善の見込みがなく焦っていました。

そんななか藁をも掴む思いで見つけた施術が、ロルフィングとエニ

アグラムを融合させたものでした。私がエニアグラムに興味を持ったきっかけになった出会いです。

施術を開発したのはアメリカ人の心理学博士。彼はすでに他界していましたが、エニアグラムをオスカー・イチャーズから直接学んだ方でした。

晩年の彼がインタビューを受けた動画が YouTube に残っており、エニアグラムがいかに凄いかを熱く語っています。

なかでも印象に残った言葉がありました。

「本物は最後まで連れて行ってくれる」

人生の困難な時期にあった私にとって、この先探求すべき課題を与えられた思いがしました。

『最後まで連れて行ってくれる本物のエニアグラムを学んでみたい』

これが私の密かな夢になり、本棚には色々な著者が書いたエニアグラムの本が増えていきました。

2023年の秋、中嶋先生の「エニアグラム－本質と性格－」が出版されました。

第一章に、エニアグラムの原点には、あらゆる宗教の根底に流れるスピリチュアリティがあるという旨を、先人の認識として紹介され

ており、この本全体を貫く“本質を見よ”という姿勢が伝わってきました。

他の著書とは違うエネルギーを感じ、最後まで連れて行ってくれるエニアグラムかもしれないという希望がよぎりました。

2024年6月、何気なく聴いていた中嶋真澄先生のYouTubeで、7月から始まる「第4期エニアグラムアソシエイト養成講座」のことを知りました。直感的に導きを感じ、すぐにメールを送りました。個人説明会、申し込みまでとてもスムーズに進み、この選択は間違っていないと確信したことを憶えています。

<エニアグラム アソシエイト養成講座を受講して得た気づき、変化>

今現在、私は自分自身をタイプ4だと思っていますが、講座を受ける前までの3年間は「怒り」が自分の囚われと思い、自分のタイプを1と思っていました。

しかし、初回の講座が終わるころには「あれ？違うぞ」となっていました。

私の「怒り」は、タイプ1のような自分や他者を律するための怒りで

はなく、胸の中にくすぶる感情的なものだったからです。

こういったニュアンスの違いは本ではなかなか掴めません。

本や情報のみで学んでいる方には是非、良い導き手を探し、人との関わりを通してタイプを見極めることをお勧めしたいです。

講座では毎回目から鱗の気づきがありました。中でもステップ8（親子関係）を受講後に、自分の世界がひっくり返るくらいの衝撃的な視点の転換がありました。

タイプ4の感情の囚われは「妬み」。でも私自身は、途中まであまりピンときていませんでした。映画『アマデウス』のサリエリは好きだけど、自分自身があればほどまでに人を妬むだろうか？と。

ところがステップ8を受講し1週間ほど経ったある日、足元にドカッと横たわっている自分の「妬み」に気がついたのです。それは子どもの頃からそこにありました。あまりにも当たり前にあったため逆に見逃していたのです。

それを見つめ、発する声に耳を傾けてみると、特に前半の私の人生につきまとっていた激しい「怒り」も、そこに関連していたことを悟ります。

ずっとモヤモヤしていた人生の謎をようやく解明でき、胸の奥の

方が浄化された感じがしました。

その頃、同じようなりアルな夢を2日連続で見ます。

夢の中の私は怒りを露わにし、現実ではありえないくらい大声で泣き叫んでいました。無意識下で蓋をしていた悲しみの感情が、夢で溢れ出たのだと思っています。

真澄先生はタイプ4の健全な状態を“凧いだ海のような”と表現されます。

海の中には栄養豊富な海水があり、そこには魚介や海藻、サンゴやプランクトンなど様々な生物が棲み、美しい世界が広がっている。海面を感情で波立たせず、凧いだ海の状態であることで、かえってタイプ4の感受性豊かな内面を生かすことができる。

その比喩は、まさに私の理想の姿でした。

更なる気づきもありました。タイプ4の統合の方向は本能センターのタイプ1。内面との対話に夢中になりがちなタイプ4にとって、体を意識することはとても苦手です。本能センターの方に向かうこと、それが“凧いだ海で在り続ける鍵”ということです。

この講座はステップが進むに連れ、内面の深いところまで降りて行く内容になっています。今まで目を背けていた痛い部分にも触れ

ることになり、自分が繰り返してきた悪パターンが人のせいではないことも突き付けられます。

でもそこから逃げずに向き合くと、大きな気づきと浄化が起こり、結果として大きな変容を遂げられると、全ての講座を受講し終わった今、確信を深めています。

<安心安全のコミュニティの大切さ>

12ステップの講座のみでなく、真澄先生の3回の個人セッション、吉野さんの3回のコーチングも、目的地の確認や考えの整理の助けになりました。

事務局の大久保さんの温かい笑顔とご配慮にも救われ、講座で他のタイプの方々のお話を聴くことができたことも有難い経験でした。

毎朝の真澄先生のスタンドエフエムや、YouTubeでの配信も学びを深める一要素です。朝先生が話していたことと、こちら側の人生で起こることがリンクするという細かいシンクロニシティも多々あり、目に見えない世界での繋がりも感じていました。

そのほか「プルースト朗読会」「エニアグラムカードリーディング」「タイプ4の会」「マインドフルネスヨガ」等多様なセッションに参

加でき、素敵なお縁を頂いたことは嬉しかったです。

<これから>

2025年は、認定講座を受けてエニアグラムファシリテーターとして活動していきたいです。

最初はオンラインで極少人数の講座を考えています。

人の心の深いところにまで関わっていく内容なので、正直怖い気持ちもありますが、真澄先生や、先生が築かれている「安心安全のコミュニティ」の存在を心の支えとし、勇気に変え、一歩踏み出してみたいです。

今後ともよろしく申し上げます。