

第5回

SKMカウンセラー・セラピスト養成講座 第4期

- エネルギーの質と特徴
- 「分裂」と「統合」とは
- 悪い状態に向かう時の各タイプの分裂の方向と特徴
- フィギアを使ってイメージを鮮明にするセラピー
- 3つの中枢を質問で嗅ぎ分ける質問
- 困ったことが起きたときの各タイプの反応と特徴
- 各タイプの最悪の事態の反応と捉え方
- 各タイプの感じたくない感情とイラッとするポイント

「幸せ堂」カウンセリンググループ 雅流望（ミナミ）

精神的な変化の幅

私たちの基本的な気質は、一生変わりませんが精神的な健康状態の幅や機能しているバランスの方向は常に変化しています。

同じ人でも一日の間にどのような人と関わりどのような行動をしどのような出来事が起きたかによって垂直な健康状態が上下し気分は、一瞬にして変り性格的な変化を生みます。
(大丈夫ゾーンの確保)

そんな自分の内面の変化の質をよ～く観察する事が大事です。

注意することは、とにかく私たちは精神的な健康状態が不健全だったとしてもそれを認めることが出来ず理想化された自己イメージで自分をみてしまいます。

そして、自分を正当化し自分がさも普通であり周りに問題があると考え周囲の分析だけに興味を持ってしまいがちです。

自分の内面を意識して掘り下げようとしなければ、統合の方向を知る事も出来ず意識して選択する事も出来ず、エニアグラムはただの人を非難する材料にしか過ぎません、エニアグラムは自分を掘り下げて見つめるツールでありエニアグラムを深めることにより人も理解出来るようになります。

自分のエネルギーの質を知ると無駄なく自分を活かすことができます。
エネルギーの質を知らないと車のギヤの選択を間違えてエンジンをふかしオーバーヒートしてしまう様子に似ています。

同じタイプでも異なる質とエネルギーを持つ

精神的なエネルギー(スタミナ)を持つ人と、肉体的なエネルギーを持つ人では、全く違った自分の活かし方があります。

たとえ同じ事をしていてもエネルギーの瞬間的なパワーを使い分けることが不可欠になります。

エネルギー
スタミナ
持続力

学問的な知識

体感的な感 センス



勝負



知る



関わり





異なる9つのタイプと

それに追従する異なる**成長度合い**と 異なる**精神的健康状態**と 異なる**エネルギーの質**に対して効果的なアプローチを様々な視点からその人一人に当ててみていく必要がある中で

自分に与えられた力を十分に使うには、どうしたらいいのでしょうか？

それは自分の得意とする事をただただ一生懸命にすることではありません

善意も行きすぎると争いを引き起こします。

立場が変われば真逆の悪となるように、この世は全て陰陽で成り立っています。

個人の高い望みや達成も行き過ぎると落ち込みの方向に進む事をタイプ別にエニアグラムでは図式化しています。

「過ぎたるは及ばざるがごとし」という言葉がありますが、バランスはとても大事です。


エニアグラムは自分のバランスをコントロールする知恵となります。



しかし、知る = 気づきは、イコール傷みでもあります。

自分を知る事は、ある意味勇気と覚悟がいるのかもしれませんが。

しかし、闇雲に問題に直面し訳も分からずもがき苦しむよりも理屈を知っていたら同じ事が違って見えるとませんか？



「囚われの方向」と「統合の方向」
「分裂」と「統合」 = 「ストレス」と「成長」

ストレスのない日常を過ごしている時は性格の差のない私たちも、想定のない出来事やストレスの時にある特定の質が各タイプに現れます。

各タイプが人格の完成（成長）に向かうためには、ある一定の法則があると考えます。その法則に沿う事で「囚われ・分裂・ストレス」から解放されて楽に生きれる人間性を回復し、そのタイプなりの良さを発揮できるようになります。

- 落ち込みの方向に向かうことを
※ 落ち込みの方向とは...
自分を破滅へと導くストレスの方向

「分裂」

無意識にスイッチが入り衝動的に反応します。自我は無意識に反応します。

- 成長の方向に向かうことを
※ 統合に向かうとき精神的な健康状態の尺度は上がっていく

「統合」

自分の囚われに気づき意識的に改善する選択が必要です
バランスを取り安定にむかいます。

各タイプの分裂の方向

⑧⇒5 : けちくささ

せこくなる。
心を狭くして冷淡でひくつになる

⑦⇒1 : 憤慨

怒り。人を裁く。
腹を立ててブチ切れる

⑥⇒3 : 虚栄

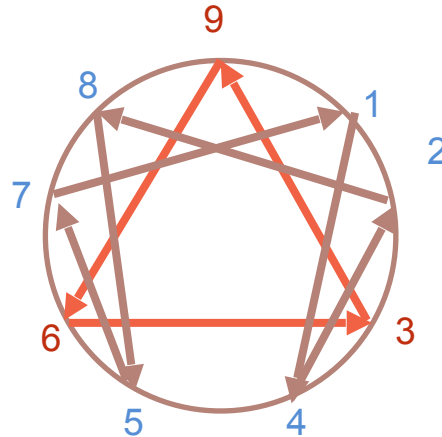
うわべだけの形
見栄を張る。ハツタリ。

⑤⇒7 : 架空の計画

出来もしないような計画を立てる
ファンタジーに逃げる

⑨⇒6 : 臆病

ちょっとしたことにも
怯えて怖くなる
気が小さくなる



①⇒4 : 憂鬱

気持ちをふさぐ。気が沈んで何もする気が無くなるか空想に逃げる

②⇒8 : 復讐

仕返し威圧を掛ける
嫌がらせ。恨み。支配的

③⇒9 : 怠慢

怠けて当然しなければならないことをサボる逃避

④⇒2 : へつらい

人に気に入られようとしてお世辞を言ったり、無理して機嫌を取る

タイプ1 の 分裂

自分のやっていることが無駄に思えてくる → 「憂鬱」へと動く (タイプ4の囚われ)

自分の高い理想を無意識に目指ししらずしらずに無理をしているタイプ1はいつの間にか孤立し、自分の苦しみは誰にもわかってもらえないと感じ始めます。すると突然、重荷や義務から解放され何もかも投げ出し。ロマンスやファンタジーに逃避したくなります。しかし、1が分裂の状態が無責任に逃避してしまうと罪悪感と自責の激しい感情に襲われ更に破壊的に自分を追い込み破滅して行きます。

タイプ2 の 分裂

相手が自分の好意を受け取らない → 「復讐」へと動く (タイプ8の囚われ)

思いやりがあり人間関係を何よりも重視し「人から愛されたい」「人から必要とされたい」という欲求がある2は、重要な存在に近づくために献身的に働きます。それが2のプライドとなり「感謝」して欲しいという傲慢な意識と繋がります。「こんなにしてあげたのだから」と思う2が裏切られたと思う時、愛情が憎悪に変わり攻撃的で威圧的になります。しかし、2が分裂の状態になると一番恐れている空虚で孤独に襲われます。

タイプ3 の 分裂

周囲からの評価が得られず自分の成功イメージが損なわれると感じると、それを失敗とし隠れたいくなる



「怠慢」「なまける」
「さぼる」(タイプ9の囚われ)

3は、理想的な自分の成功イメージを外向けに表現し続けるために、自分を常に励ましやる気を振り絞って行動しているため あるとき自分や周りを欺いているような葛藤にさいなまれると自分の不十分さを誰かに見破られてしまう恐怖や空虚感を目の当たりにして、無感情で燃え尽きたように反応し関わらなくなり、外界に興味を示さなくなるそして止める 身を引く 逃避

タイプ4 の 分裂

自分自身の感動を実感できなくなる



「へつらい」人に媚(こび)る(タイプ2の囚われ)

自分は、人と違いユニークで特別な存在であると思っている4は、同時に人には理解出来ないほど繊細で人とは違う独自の不利な条件や欠けている部分があると思っています。

闇の部分にも正直でオープンする事ができるし果敢に探求して行く4ですが、一人が好きな訳ではなく逆に自分を本当に理解してくれる人と繋がりたいと強く願っています。社会との付き合いは不器用なので個人的に密かに依存し、人に執着し、他人から注目されたり感謝されたり承認されることで、自分に自信を持つようとする

タイプ5 の 分裂

通常の客観性と現実感が無くなる → 現実から逃避し独りよがりな行動

(タイプ7の囚われ「架空の計画」)

どのように物事の関係性や仕組みが機能しているかを常に問いかけ観察し徹底的に調べ納得するために、たくさんの情報を得て人の意見を鵜呑みにせず自分で真実かどうかを確かめているが、ふとそれが独りよがりでただの自己満足に過ぎず、実際は社会的に孤立しすぎていると感じると、衝動的に孤立しないように架空の刺激と体験を求め計画ばかり思い付きで立て始めます。隠していた誰にも見せないオタクチックでマニアックな裏の顔になり苦しいことから逃れ、未来の夢物語に置き換え、高価なものに散財したり空想の世界に生きる

タイプ6 の 分裂

帰属する信念の対象を失う → 上辺だけの形に囚われ見え張る (タイプ3の囚われ「虚栄」)

中庸を重んじ社会のバランスを保つ6は、バランスを保つために自らの信念を作り自ら理想の役を演じます。その役どころは、とても忠実で温和で受動的であり、時に攻撃的で気むずかしく組織を妨害する事もあります。それらは全て自らの信念(自己の安定感)を保つための基準です。ストレスが掛かるような不安理由(子ども時代に強制された安全の形など)に対して反抗的に執着しあえて犠牲的にストレスを高めて表面的な成功イメージを作り演技します。心の底にある劣等感を隠し周囲の反応で自己価値の確認を試みる

タイプ7 の 分裂

制約され自分らしく自由に行動出来なくなる → 「憤慨」へと動く (タイプ1の囚われ)

頭の回転が速い7は、ワクワクする事が大好きで広範囲に好奇心を向けます。新しい事に次々に冒険し試したくなるのです。空虚感や不安を埋めるためにもアクティブに行動して見たり聞いたりしなければならぬと思っています。実際、動く事で新しい視点や刺激を得るのです。次から次へと自分を満足させる強い刺激を求め自由にしたいので不都合なルールや規制に対し反抗的で怒りを持つのです。新しい視点や計画を邪魔をされたり反抗的な人がいると相手のあら探しをし皮肉の一つでも言いたくなります。自己過信が強いほど説教がましく相手を罵倒し自分の計画が上手くいかないと憤慨し事態を悪化させる。

タイプ8 の 分裂

自信に満ちて行動していたことが → 「けちくささ」「冷淡」へと動く (タイプ5の囚われ)

過ぎて周りから反感をかう

困難な事にも果敢にいどみ挑戦している時の8は、存在感があり粘り強くブレがないので信頼されて周りを統括します。弱さを見せない8は人にコントロールされることを嫌い自分が支配出来る位置を確保するために承認欲求を満たそうとします。しかし自我を強めるほど威圧的になり人の傷みを軽視するようになります。その態度に反感をかったり自分の力が尽きたとき、弱い自分を隠すために人を寄せ付けなくなり人との距離をとり卑屈になります。感情をださず冷淡になり人を打ち負かすために密かに戦略を練ったりします。

タイプ9 の 分裂

自分の「怠慢」に気づき始めると
自分を責め卑下する



「臆病」(タイプ6の囚われ)

エニアグラムの頂点である9は、平和を象徴するバランスの取れた
トランス状態を保っています。

緊張とリラックスの片寄りのない特定の心地よい独自の平和状態を作り過ぎると、
自分であって自分でない 生きているようで生きていないような怠け者のように感じ始めます
すると、どんどん小心になって細かなことが気になり、自分に自信が無くなり自分を支える何
かを探し権威者に寄りかかることで自分の自信のなさを隠し見まいとする
自分のやるべきことや、責任が分かっているにもかかわらず自らの判断に自信が持てず不安で怖くて行動で
きなくなる

各タイプの反応を見る

タイプ1のAさん

自分との共通点の 有 無

前に行く人たちは、後ろから来る人のために「道を開けるべきだ」と思います。けれども実際には、自分は黙って、脇の方を小さくなって通るでしょう。通り過ぎた時に、怒りの気持ちが全身に湧き上がってきて、背中から怒りの炎がその人たちに向かって出ているのを感じます。

タイプ2のBさん

自分との共通点の 有 無

急いでいる時に前をふさがれたら、「ちょっと困ったなあ」と思います。でも、その人たちに自分が悪く思われることだけはしたくないと思います。多分、気持ちよく「すみません」と会釈して通り過ぎるでしょう。そうすれば、その人たちも私を悪く思わないだろうと思います。

タイプ3のCさん

自分との共通点の 有 無

自分には、関係のない人たちなので、そんな人たちにイライラしては時間の無駄なので、さっと必要なら一声掛けてすぐに通り過ぎます。それよりも次の予定の時間が気になります。その人たちに対してイライラもしますが越してしまえば一瞬です。

タイプ4のDさん

自分との共通点の 有 無

自分の前に立ちはだかる人たちは、人というよりは、壁のように感じられます。嫌ですがとても追い越すことはできないので、仕方なく後ろからついていきます。

自分と前を行く人たちとの間には、大変な距離があるように思い、とても近づけそうもないので、我慢してついていくしかないと思うのですが、みじめな気持ちになります。

タイプ5のEさん

自分との共通点の 有 無

ダラダラと前を歩く人たちをみると「なんて暇人だ」とちょっと見下すような感じを抱きます。

次の瞬間位は、「私はこういう人たちとは無関係、こんな連中は私とは関係ない」と、さっさと自分の意識から切り離します。そうでないと理屈で人を罵倒するような嫌な自分が出てくるからです。

だから、関係ないと切り替えてさっさと早足で横を通っていきます。

タイプ6のFさん

自分との共通点の 有 無

心の中では「なんて非常識だ」と思います。しかし、トラブルを起こしたくないので、それを口に出したり、不快な素振りは全く出しません。しばらく後ろをついて行って、そっとタイミングを見計らって、横並びに歩いている人たちの隙間を見つけて、通り抜けます。

その人たちには、私の苛立ちは、一切気が付かないと思います。

各タイプの反応を見る

タイプ7のGさん

自分との共通点の 有 無

まず前に行く人たちの服装を、上から下まで素早くチェックします。洋服やバッグ、靴、アクセサリーなどを見てほしいの人となりを確認し、最近の流行の物やおしゃれな物を身につけていれば、自分のヒントに繋がったり必要なら取り入れてみようと思うかもしれませんが、そのあとはさっさと横を通り抜け、その人たちが視界からいなくなると、もうその事は忘れて立ち去ります。次に何かもっと面白いことや目新しいことがあればそちらに意識が向きます。

タイプ8のHさん

自分との共通点の 有 無

時間が無いときや自分が急いでいるときなど特に、通りたいのに行く手をふさいでいるものがあれば、気持ちとしては「邪魔者だどけ」という感じです。でも実際には、そうは言えないので、「失礼！」と一言、威圧的に言います。話し込んでいる人たちもその気迫に押されて、ハツとして黙り、急いで道を開けるかもしれません。そしてそこを堂々と通ります。道徳的に間違っていない

タイプ9のKさん

自分との共通点の 有 無

しばらく後ろをついていきます。前の誰か一人でも私に気がついて、「どうぞ」と言って道を開けてくれればいいのにとおもいます。そう言ってくれるのを期待しながら、ずっと後ろを歩いているのですが、それがダメなら仕方がないのでタイミング良くそっと目立たないように脇を通ります。

タイプ1

タイプ1の人は、前を行く人たちに厳しい目を向けつつ、行動では、端の方を通るという裏腹な面があります。一見、相手に合わせているようでありながらその実、「こうあるべき事」に反するものには、怒りを感じます。「非常識だ」と言う内面の怒りはその人たちに向かいながらも通り越した後にもイライラはしばらく続きます。

タイプ2

タイプ2の人が第一に優先するのは、「人に嫌われたくない」という思いです。自分の行く手をふさいでいる人たちにムカツとしますが、自分のことを悪く思われたくないので、怒ったとしても、よいコミュニケーションをとろうとし「すみません～」とにこやかに自分の方からも好意的に接します。

タイプ3

タイプ3は、目的を持ってまっしぐらに歩きます。頭の中には今日のスケジュールがびっしりあります。そんなとき、行く手を遮るものは障害物でしかありません。目先を邪魔するめんどくさい事には多少の注意をしてでも どいてもらいたいところですが、実際には悪い感じを与えないように、表面をとりつくり上手に通ります。

タイプ4

タイプ4にとっては、自分の前に立ちはだかる人は、まるで威圧的な壁のように感じられます。

その人たちと人間としての接点を見つけられれば良いのですがそんなものは見つけられそうにありません。仕方なく後ろからついていくか、折を見てスルリと下をくぐるような感じで間を抜けていくこともあります。

タイプ5は、常に道を歩きながらも頭の中でいろいろ何か考えています。

ふと前を見ると、ずらっと横に並んでダラダラと道をふさいでいる人たちがいます。

自分ならそういうことはしないとイラッとしますが、そういう類の人たちは私とはまったく関係ない、と自分の意識から切り離します。通り過ぎたあとは、自分には関係ないと何も心に残りません。

タイプ6

社会の常識を大事にするタイプ6は、道をふさぐという非常識な行為に、まず心の中で憤慨します。ただ、その人たちから悪く思われたり、トラブルになったりすることは避けたいという思いがあります。結局、相手にも気を使いながら心の内を見せずに、タイミングを見計らって上手に通り返します。

各タイプの特徴

タイプ7

タイプ7は道を歩いていても、好奇心が旺盛です。どんなときでも、自分にとってよいものを発見する能力があり、興味本位で見えています。

自分の前を遮る人たちですら、「けしからん」と怒るのではなく、素早くファッションをチェックして、素敵なものは、さっそく自分に取り入れようとします。

タイプ8

タイプ8の自己意識は、「自分が世界」であり「自分が法律」であって、自分がいつも世界の中心にいます。自分が歩くときは道が空いていて当然、道をふさぐものなど眼中にありません。しかし、成熟したタイプ8は、ストレートに自分を誇示したい気持ちを抑え、相手に通じるやり方で道を開けさせます。

タイプ9

タイプ9は自分から行動を起こすことを躊躇します。一番の理想は、前の人から自ら背後の気配で気がついてくれて道をあけてくれることです。いつも他からの働きかけを待って、動き出すという傾向があります。しかし、これができないときは、仕方がないので、波風を立てないように、そつと控えめに脇を通ります。