

ENNEAGRAM

İLE KENDİNİ KEŞFET



İSMAİL ACARKAN



ENNEAGRAM İLE KENDİNİ KEŞFET

9 TİP KİŞİLİK MODELİ

İsmail Acarkan



I. Bölüm

İNSANA BÜTÜNCÜL YAKLAŞIM

İnsanı, bütüncül ve eksiksiz bir şekilde tanımlamak; insanoglunun inanç, felsefe ve bilim serüveninin en temel arayışlarından biri olmuştur. Mevlana'nın ünlü fil hikâyesinde olduğu gibi; birçok "bilim adamı ve filozof" gördükleri ve keşfettikleri yönleri "tam ve bütün" zannettiklerinden dolayı, tarih içinde insanı eksik tanımlayan birçok indirgemeci ekol ortaya çıkmıştır. Bu durumsa, hem bütünü gözden kaçmasına hem de parçanın, bütünü yerine ikame edilerek birçok şeyin yanlış yorumlanmasına yol açmıştır.

Evrensel bilgelikler açısından bakıldığında insan; üç varoluş düzeyinin bütünlüğünden oluşan bir varlık olarak tanımlanır.

İnsanın bu üç düzeyi; Latin ekolünde Animus-Anima-Corpus, Yunan ekolünde Pneuma-Psişe-Soma, İslam ekolünde, Ruh-Nefs-Beden, Anglo-Sakson ekolünde Spirit-Soul-Body, Hint ekolünde Atman-Jivatman-Annamaya Koşa olarak isimlendirilir.

Kısacası insan; biyo-psikososyal bir varlık olarak tanımlandığında eksik tanımlanmış olur. Çünkü insan biyo-psikospiritüel bir varlık olup bu üçlü yapının bütünlüğünden oluşur: Spiritüel düzey, psikolojik düzey, bedensel düzey.

Bu üç yapı birbiriyle bağlantılıdır; psikolojik boyut ve beden birbirlerini karşılıklı olarak etkiler. Örneğin bedensel olarak sağlıklı ve konfor içinde olduğumuzda psikolojimiz bundan olumlu etkilenir. Buna karşın bedenimiz sağlıklı

olduğunda psikolojimiz de bu durumdan olumsuz etkilenir. Bunun yanı sıra bazen psikolojik düzeyde keder, üzüntü, kaygı, korku, öfke veya özgüvensizlik yaşarız. Bu durumlar bedenimizi olumsuz yönde etkiler. Özetle, psikolojik boyutumuz ve bedenimiz birbirinden etkilenir.

Ruhsal boyutsa; psikolojik boyutu ve bedeni etkileyebilen ancak onlardan etkilenmeyen bir niteliktedir. Bir başka ifadeyle beden ve psikolojik sağlığımız bozulsa da ruhsal boyutumuz bu durumdan etkilenmez. Bizler ruhsal boyutumuzun farkında olduğumuz ölçüde ruhsal bilinç ve huzurla psikolojik boyutumuzu dengeleriz.

Bu üç boyutu kısaca açıklayalım:

Spiritüel Düzey (*spirit, animus, pneuma, tin*)

Ölümsüz varoluşu, objektif bilinci, saf ve nedensiz mutluluğu içinde taşır. Ruhsal-spiritüel düzeyde; aşkın varlık, aşkın akıl ve aşkın duygu düzeyi vardır¹. Bu düzeyde çift kutupluluk, zıtlık, çatışma, eksiklik, yetersizlik, hastalık, gerilim ve dengesizlik yoktur.

Psikolojik Düzey (nefs, psişe, soul, psükhe, anima)

Beden ile ruhsal boyut arasında yer alır; maddi ve ruhsal alanın etkisine açıktır ve bu etkiler nedeniyle dinamik bir yapıya sahiptir.

Psikoloji biliminin konusu olan psişik boyutta; beden-zihin çerçevesinde oluşan bir “benlik” algısı vardır. Bu benlik üç merkez/melekeyle varlığını korumaya çalışır: Savunma ve koruma merkezi (fiziksel merkez), istek ve arzu merkezi (duygusal merkez), bilme ve muhakeme merkezi (düşünsel merkez).

1 Ruhun bu nitelikleri Hint geleneğinde SAT-ŞİT-ANANDA (Varlık, Bilgi, Mutluluk), İslam geleneğinde (Vücut-Vıcdan-Vecd) olarak ifade edilmiştir.

Bu üç merkez İslam bilgeliğinde; *kuvve-i hamiye*, *kuvve-i şehviye* ve *kuvve-i akliye* olarak isimlendirilmiştir. Mizaç ve kişilik farklılıklarının olduğu düzey, bu psikolojik düzeydir.

Bedensel Düzey (cisim, soma, corpus)

Atom, molekül, hücre ve organlardan oluşur.

KİŞİLİĞİMİZİN KÖKENİ NEDİR?

Tarih boyunca kişiliğin kökeni üzerinde durulmuş ve bu konuda farklı yaklaşımlar ortaya konmuştur. Kişiliğin temeli ve gelişimi konusunda; ilk çocukluk yaşantılarına, cinsiyete, anne, baba tutumuna, bilişsel ve davranışsal şartlanmalara, çocuğun doğum sırasına, biyo-fizyolojik yapıya, beden fizyonomisine odaklı olarak çeşitli kuramlar öne atılmıştır.

Yetişkin insanın kişiliğinin oluşumunda doğuştan gelen farklılıklara işaret eden kuramcılar olduğu gibi, tüm kişilik örüntülerinin doğumdan sonraki şartlara bağlı olduğunu ileri sürenler de olmuştur.

Enneagram modelinin genel yaklaşımı ve bilimsel çalışmalar göstermektedir ki doğuştan getirdiğimiz bir çekirdek yapı vardır. Bu çekirdek yapı kişiliğimizin temelini oluşturmaktadır. Bunu, çekirdek ve ağaç arasındaki ilişkiye benzetebiliriz.

Otuz yaşında bir ağaç düşünün. Bu ağaç otuz bahar yaşamış, otuz kış görmüştür. Nice fırtınalardan geçmiş, dört bir yandan esen rüzgarlarla karşılaşmıştır. Bazen bilinçsizce veya kasten dallarını kıranlar olmuş, bazen de bilinçli bir bakıcı dallarını budayıp daha yükseklerle doğru sağlıklı biçimde serpilmesini sağlamıştır. Zaman zaman zararlı böceklerin etkisine maruz kalmış, zaman zaman da onu bu zararlılardan koruyacak bir bakım görmüştür. Bir ağacı tanımak için bu bilgiler çok önemlidir. Ancak tüm bu bilgilerden daha önemli ve öncelikli olan şey; bu ağacın ne ağacı olduğudur. Bir çınar

mı, bir selvi mi, bir ıhlamur ağacı mı yoksa bir elma ağacı mı? Bir ağacın yaşam süreci hakkında konuşmak için önce ağacın cinsini bilmek gerekir.

İşte bir ağacı tanımak için bilmemiz gereken bu temel nokta gibi; bir insanın kişiliğini tam olarak analiz etmek için de bilmemiz gereken en temel bilgi, o insanın doğuştan getirdiği çekirdek yapısıdır. Çünkü doğuştan getirdiğimiz bu çekirdek yapı kişiliğimizin temelidir.²

Yapılan tüm bilimsel gözlem ve araştırmalar çocukların, doğumdan itibaren gözlemlenebilen tutum ve davranış farklılıklarına dikkat çekmiştir. Örneğin bazı çocuklar daha meraklı ve hareketli, bazı çocuklarsa daha sakin ve temkinlidir. Bazı çocuklar daha cesur ve atak, bazı çocuklarsa daha çekingen ve kaygılıdır. Elvan İşleri bebeklerle ilgili şöyle bir şey söyler; “Bebeklerin ilk aylarından itibaren tepkilerinde belirgin bireysel farklılıklar dikkati çeker. Aileler bebeklerinin kendilerine has özellikleri olduğundan söz ederler. Kimi bebekler daha sakin, kimileriye genel olarak daha zor bebeklerdir.”³

İşte tüm bu farklılıkların temelinde mizaç yapısı yatmaktadır. Bu mizaç yapılarını bilmek kendimizi daha iyi tanımak ve geliştirmek, çevremizdeki insanları anlamak ve ilişkilerimizi daha farkındalıklı şekilde yaşamak için bize ışık tutacaktır.

Kişiliğimizin oluşumunda başka neler etkilidir?

Cinsiyet, sosyal çevre, ana-baba tutumu, kültürel etkenler, genetik faktörler, eğitim ve yaşanan olaylar da kişiliğin oluşumunda etkili değil midir? Evet, tüm bu faktörler kişiliğin gelişiminde etkilidir. Ancak tüm bunlar kimi etkiliyor. İşte tüm

2 “Enneagram Type is With Us At Birth: The Enneagram Monthly”, Issues 52 & 53, Oct. & Nov. 2008

3 Elvan İşleri, “Bebeklik Dönemi”, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, s. 155-171, İstanbul, 2007

bu faktörler belli özellik ve kabiliyetlerle, yani belli özelliklere sahip bir mizaçla dünyaya gelen kişiyi etkiler.

Tıpkı aynı bahçeye ektiğiniz asma, kavak, palmiye, çam ağaçlarının kendi niteliklerine göre iklimsel ve çevre şartlarından etkilenip büyümesi gibi. Örneğin çam ve palmiye ağacı kış etkisine rağmen yapraklarını dökmeyecek ve sararmayacaktır. Kavak ağacı daha dikey, asma ağacıysa daha yatay büyüyecektir.

Her insan aynı yapıda mı doğar? Bir başka ifadeyle kişi doğduğu anda bembeyaz bir sayfa mıdır yoksa bazı temel çizgilere, bazı özelliklere sahip midir? Kişilik konusunda çok hacimli bir çalışma yapmış olan Jerry Burger şöyle demektedir;

“Yuvadaki çocukları birkaç dakikalığına izlerseniz, daha 2-3 yaşındaki çocukların bile aralarındaki kişilik farklılıklarını gözlemleyebilirsiniz. Hatta yuvada bir hafta çalışırsanız kimin hareketli olduğunu, kimin sık sık ağladığını ve kimin sessiz ve mutlu olduğunu belirleyebilirsiniz. Bu farklılıkların, çocukların evde gördükleri değişik muamelelerden kaynaklandığını düşüsek de gittikçe artan sayıda araştırma, genel davranış tarzlarının doğuştan geldiğini göstermektedir. Araştırma sonuçları bu genel tarzların oldukça kararlı olduğunu ve kişinin yaşamı boyunca kişilik özelliklerinin gelişimini etkilediğini öne sürmektedir. Bunun anlamı bazı insanların sokulgan, bazılarının ise utangaç olarak dünyaya geldiği midir? Büyük olasılıkla hayır. Daha olası yanıt, belirli davranış türlerine karşı oldukça geniş eğilimlerle dünyaya geldiğimizdir.”⁴

4 Jerry Burger, *Kişilik*, s. 351.

Bilim adamlarının çocuklarda doğuştan itibaren gözlemlendiği farklılıklar, çocukların doğuştan “aynı psikolojik temel” ile dünyaya gelmediklerini ve “boş bir levha” olmadıklarını göstermiştir.

Doğuştan itibaren gözlemlenebilen ve ergenlik-yetişkinlik dönemlerinde de etkisi açıkça fark edilen bu farklılıklar, mizaç ve kişilik araştırmalarının da temelini oluşturmuştur.

“Artık kişiliğimizin bir bölümünün kalıtsal olarak belirlenip belirlenmediği konusunu tartışmaya pek gerek kalmamıştır. Günümüzde daha çok bunun ne derece ve nasıl olduğu soruluyor... Kişilik psikologlarının yıllar önce Watson ve diğerlerince savunulan ‘boş levha’ anlayışına geri döneceğini ya da yeniden yaklaşacağını düşlemek oldukça güçtür.” (Jerry Burger, a.g.e., s. 681)

Günlük hayatın içinden baktığımızda da şu sözleri sıkça duymuşuzdur.

“Aynı anne babanın çocukları ama birbirlerinden farklılar. İki kardeşler ama biri çok akılcı ve ölçülü ama diğeri çok duygusal ve dürtüsel. Biri çok sakin, diğeri çok hareketli.”

Ve yine hepimiz kişisel gözlemlerimiz sonucunda aynı ailede, aynı kültür ve çevre içinde yaşayıp da birbirinden çok farklı kişilik özelliklerine sahip kardeşler olduğunu görür ve biliriz. Öyleyse bu farklılıkların nedeni nedir?

Cinsiyet Temel Etken Midir?

Hayata karşı çok güçlü bir duruş sergileyen akılcı erkeklerin yanında daha temkinli, çekingen veya naif, hassas ve duygusal erkekler olduğunu görmekteyiz. Bununla birlikte baskın, sert, çevresini çekip çeviren, kararlı ve cesur kadınlar olduğu gibi, duygusal ve korunup kollanmak isteyen, kaygıya eğilimli kadınlar da vardır. Bu durumlar gösteriyor ki toplumsal cinsiyet

kodları ve cinsiyet farklılıklarına bağlı fizyolojik farklılıklar önemli olsa da cinsiyet kişiliğin temel etkeni değildir.

Her Şey Ebeveyn Tutumuna Mı Bağlı?

Birden fazla çocuğu olan bazı ebeveynler, çok açık bir şekilde çocuklarının birbirinden farklı olduğunu söylerler. Ebeveynler çocuklarına aynı şekilde davrandıkları halde bazı çocuklarının daha sosyal ve dışa dönük, bazı çocuklarının daha içe dönük ve kendi halinde olduğunu ifade ederler.

Çevresi ve ebeveyni tarafından sosyallige teşvik edildiği halde sosyal ve dışa dönük olmakta zorlanan çocuklar olabilmektedir. Barışçıl, çatışmadan kaçınan ve sakin bir ebeveynin, dışa dönük, mücadeleci ve çatışmaktan çekinmeyen çocukları olabilir. Tabii ki bunun tersi durumlar da söz konusudur.

Tüm bunlar bize cinsiyet, anne baba tutumu, eğitim ve yaşanan olayların “temel” etken olmadığını göstermektedir.

Bu konuda ne yazık ki toplumumuzda ve dünyada birçok genelleme hatası vardır. Toplumda; cinsiyete, yaş grubuna, ebeveyn tutumuna, coğrafi bölgelere, etnik kökenlere dayalı birçok genellemeler yapılır.

Peki genellemeler doğru mudur? Kesinlikle yanlıştır. İşte bir örnek;

“Şiddet uygulanan çocuk şiddete eğilimli olur,” şeklinde yaygın bir genelleme vardır. Sosyal hayatta görüyoruz ki kendisine şiddet uygulanan bazı çocuklar şiddet göstermeye eğilimli olurken bazı çocuklarsa şiddet yüzünden çekingen ve içe kapanık olabilmektedir. Öyleyse bu genelleme yanlıştır. Doğru yorum ancak şöyle olabilir; “Bazı çocuklar potansiyel risk taşıdıklarından şiddete maruz kaldıklarında şiddet göstermeye eğilimli olurlar. Bununla birlikte kendisine şiddet uygulanan bazı çocuklarsa kaçınan ve kendine güvensiz olabilir.”

İşte diğer bazı yanlış genellemeler;

“Erkekler kavgacı olur, kadınlar duygusal olur.”

“Kişi anne babasından ne görürse öyle olur.”

“Ayrılık durumunda, erkekler kadınlardan daha az etkilendirir.”

Bu genellemeler; olguların yanlış nedene bağlanması ve yüzeysel değerlendirmeler nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Bu gibi genellemeler yanlış olup bizi çözümden uzaklaştırabilir. Tabidir ki; toplumsal cinsiyet rollerinin, anne-baba tutumunun ve kültürel farklılıkların etkisi vardır. Ancak bunlar temel etken değildir.

Kişiliğimiz doğuştan getirdiğimiz ve mizaç dediğimiz çerçireden köken alır. Bir başka ifadeyle doğuştan bazı farklılıklarla dünyaya geliyoruz. Dolayısıyla farklıyız, her konuda eşit değiliz ama eşdeğeriz.

Farklıyız; tıpkı beden, cinsiyet, göz ve ten rengimizin farklı olması gibi düşünce, duygu ve davranışlarımızın altında yatan temel yaklaşımımız, algı filtrelerimiz, temel arayış ve korkularımızla birbirimizden farklıyız.

Her konuda eşit değiliz; insan olmanın eşit paydasında buluşuyoruz elbette. Ancak sosyallik, duygusal yoğunluk, olumsuzluklara iyimser veya kötümser yaklaşım, yeniliğe yatkınlık, değişen durumlara uyum gösterme, barışçıl davranmaya öncelik verme, tepki verme hızı, zorluklarla baş etme direnci açısından eşit değiliz.

Birimiz yukarıda saydığımız özelliklerden bir veya birkaçı açısından avantajlıyken bir diğer özellik açısından dezavantajlı olabilir. Örneğin bir kişi tepki verme hızı ve zorluklarla baş etme eğilimi açısından avantajlıyken aynı kişi sabırlı olma, sorunlara uzlaşıcı yaklaşıma ve değiştiremeyeceği olumsuzluk-

lara uyum sağlama konusunda dezavantajlı olabilir. Mesela meyveleri içlerindeki su oranı açısından sıralarsanız karpuz birinci sırayı alabilir, ancak C vitamini açısından sıralarsanız portakal ve limon ilk sıralarda olacaktır.

İşte tıpkı bunun gibi her Enneagram tipinin bazı konularda doğal bir avantajı varken bazı konularda da kısmi bir eksiklik ve dezavantajı olabilir.

Eşdeğeriz; tüm bedensel ve psikolojik farklılıklarımızla beraber eşit derecede değerliyiz. Çünkü insan olmanın ortak paydasını paylaşıyoruz ve her birimiz Enneagram tipimizden gelen doğal ve değerli niteliklere sahibiz.

Enneagram modelinde 9 temel çekirdek bulunmaktadır. Bu 9 temel çekirdeğin her birinin kendine özgü olumlu özelliklerinin yanında bazı potansiyel riskleri de bulunmaktadır. Ancak şunu yine açıkça vurgulayalım ki hiçbir tip, bir diğereinden üstün değildir ama farklıdır.

Bu birbirinden farklı 9 tipinin her biri bir rakamla sembolize edilmektedir. Her mizaç tipinin temel bir yönelim, ihtiyaç ve arayışı vardır. Her insan bu 9 tipten birinin baskınlığıyla doğar. Bunları kısaca şöyle sıralayabiliriz:

Tip 1: Doğru ve hatasız olma arayışında olan mükemmeliyetçi ve idealist tip.

Tip 2: Destek, değer, sevgi ve ilgi görme arayışında olan duygusal ve yardımsever tip.

Tip 3: Üstün başarı-etkiyle hayranlık uyandırma arayışında olan, öne çıkmayı seven sonuç odaklı tip.

Tip 4: Özgün, bireysel kimlik ve anlaşılma arayışında olan anlam odaklı hassas tip.

Tip 5: Bilgi ve kendine yeterlilik arayışında olan, derinleşmesine araştıran gözlemci tip.

Tip 6: Zihinsel netlik ve hayata karşı destek arayışında olan tedbirli ve güven odaklı tip.

Tip 7: Merakını tatmin etmek isteyen, keyif ve haz arayışında olan, yeniliğe ve keşfetmeye meraklı tip.

Tip 8: Güç, etkin olma ve hâkimiyet arayışında olan baskın ve otoriter tip.

Tip 9: Huzur, dengeleri koruma ve uyum arayışında olan barış ve uyum odaklı tip.

2. Bölüm

MİZAÇ TİPİNİZİ TESPİT EDİN

Enneagram tipinizi tespit etmenin çeşitli yolları vardır.

Birincisi; bir Enneagram, yani 9 mizaç modeli uzmanıyla görüşerek mizaç tipinizi belirlemektir.

İkincisi; tipleri tanıtan sıfat listesini ve paragrafları okuyup bunları kendinizle karşılaştırarak tipinizi bulabilirsiniz. Bunun için aşağıda yer alan sıfat listesini ve kısa tip tanıtım paragraflarını okuyup sizi en yüksek seviyede tanımlayan tipi bulabilirsiniz. Eğer birkaç tip arasında kalıp kesin karar veremiyorsanız, bu tiplerin ayrıntılı analizini yapan ileri sayfalardaki metinleri okuyup son kararınızı verebilirsiniz.

Üçüncüsü; test ve akıllı telefon uygulamalarını kullanarak Enneagram tipinizi tespit edebilirsiniz. Bu konuda enneagramakademi.com sitesindeki testten ve Enneagram-9 Mizaç mobil uygulamasından faydalanabilirsiniz. Aşağıdaki karekodları kullanarak uygulamaya ulaşabilirsiniz.

ANDROID



APPLE



- Planlı ve disiplinli yaşamaya çalışan.
- Akılcı ve prensip odaklı davranan.
- Kendini her zaman kritik eden.
- Kusursuzluk ve tamlık arayan.
- Hata ve yanlışları düzeltme gereği duyan.
- Standartları yüksek, detaycı ve kuralcı.
- En doğru ve en iyiyi arayan.
- Sistematik ve idealist düşünen.

- Hata yaptığında kendisini eleştiren ve düzelten.

Yukarıdaki 9 satırdan en az 7'si sizi anlatıyorsa siz büyük ihtimalle Tip 1'siniz. Karışabileceğiniz tipler; Tip 5 ve Tip 6.

- Sevgi dolu, duygusal paylaşımı seven.
- Arkadaş canlısı, fedakâr ve dert ortağı.
- Şefkatli, acıma duygusu güçlü.
- Konuşkan, sıcakkanlı, çabuk iletişim kurabilen.
- Çabuk kaynaşıp samimi olabilen.
- İlgî gösteren/ilgiden hoşlanan.
- İlişkilerinden çok etkilenen.
- Duygusal olarak alıngan.
- Hayır dememeye ve kırmamaya çalışan.

Yukarıdaki 9 satırdan en az 7'si sizi anlatıyorsa siz büyük ihtimalle Tip 2'siniz. Karışabileceğiniz tipler; Tip 6 ve Tip 4.

- Hırslı ve uzun süre hedefe kilitlenen.
- Boş durmayı sevmeyen ve sürekli hedef yükselten.
- Kazanmak/etkilemek için gereken neyse onu yapan.
- İş, statü ve kariyeri her şeyden önde tutan.
- Olumsuzluklara takılmayan ve önüne bakan.
- İmajını planlayan ve yöneten.
- Kendine çok güvenen ve sürekli motive eden.
- Rekabetçi, kendini öne çıkarmaya çalışan.
- Gerektiğinde duygularını kolayca saklayabilen.

Yukarıdaki 9 satırdan en az 7'si sizi anlatıyorsa siz büyük ihtimalle Tip 3'sünüz. Karışabileceğiniz tipler; Tip 8 ve Tip 7.

- Özgünlük ve estetiği çok önemseyen.
- İç dünyasında hassas ve duyarlı.
- İsteklerinde tutkulu, duygularında yoğun ve romantik.
- İçtenlik, duygusal dürüstlük ve nezaket arayan.
- Yaşamında anlam ve derinlik arayan.
- Kararlarında duygu ve sezgilerini önde tutan.
- Çabuk incinen ve kendine çekilen.
- Acı ve hüznü derinden yaşayan ve çok etkilenen.
- Kendini anlamak için iç dünyasıyla çok uğraşan.

Yukarıdaki 9 satırdan en az 7'si sizi anlatıyorsa siz büyük ihtimalle Tip 4'sünüz. Karışabileceğiniz tipler; Tip 2 ve Tip 6.

- Bilgi meraklısı, derinlemesine araştıran ve düşünen.
- Olaylara analitik ve akılcı yaklaşan.
- Soğukkanlı ve ayrıntılı şekilde gözlemleyen.
- Duygulardan bağımsız değerlendirebilen.
- Kendi kendine yetmeye çalışan.
- Kontrollü ve iyice düşünerek hareket eden.
- Sosyallikten çabuk yorulan.
- Dilediğinde ketum ve renk vermeyen.
- Eylem odaklı düşünmekte ve düşüncelerini eyleme dönüştürmekte zorlanan.

Yukarıdaki 9 satırdan en az 7'si sizi anlatıyorsa siz büyük ihtimalle Tip 5'siniz. Karışabileceğiniz tipler; Tip 1 ve Tip 6.

- Özgüvenini arttırmak için bilgi/beceri edinmeye çalışan.
- Zihinsel netlik ve güvende olma ihtiyacı duyan.