

## ÖN SÖZ

Çok eski zamanlardan beri insanlar “Nasıl biriyim, ben kimim, beni diğerlerinden ayıran özelliklerim nedir?” gibi soruların cevabını bulmaya azmetmişlerdir. Bu gayretlerin sonucunda farklı farklı düşünceler üretip tutarlı bir sistem oluşturma çabasına girmişlerdir.

Bireyleri tanımlamak ve özelliklerine göre nitelendirmek adına bilinen en eski bilimsel yöntem Hipokrat’a dayanmaktadır. Hipokrat, bireylerde bedene özgü bir salgı salgılandığını ve bu salgı neticesinde kişinin mizacının belirlendiğini söylemiştir.

Milattan sonra II. yy.’da Galen, insandaki mizaç özelliklerini 4 salgıyla açıklama yoluna gitmiştir. Bu salgıları ise kan, balgam, kara safra ve sarı safra olarak belirterek etkilerini sırasıyla neşeli-hareketli, sakin-ilgisiz, melankolik-üzgün ve sinirli-telaşlı olarak ayırmıştır.

Sonraki sürece baktığımızda 19. yy.’ın ortalarına doğru W. Sheldon (1898-1977) bireyleri üç tip beden yapısı üzerinden sınıflandırmaya çalışmıştır. Bunlar da mezomorfik (kaslı, keskin hatlı ve güçlü) yapıdaki, cesur olup bedeni üzerine yoğunlaşan, enerji dolu birey; endomorfik (şişman, yumuşak ve yuvarlak) yapıdaki, yemek yemeğe düşkün sosyal birey; ektomorfik (zayıf, uzun ve hassas) yapıdaki, sanata yatkın, düşünceli içe dönük birey şeklinde sıralanmıştır.

Kişilik kavramını ilk kez bilimsel olarak inceleyen kuramcı G. Allport’tur (1987-967). Kendisi, kişiliği “bireye özgü düşünce ve davranışı belirleyen psikofizik bir sistem organizasyonu” olarak tanımlar. Allport “ateş yağı eritirken, yumurtayı katılaştırır” sö-

zyle insanların çevresel koşullardan farklı şekillerde etkileneceğini bize anlatır. Allport'un birçok çalışması, sonraki kuramcılarının çalışmalarına ışık tutmuştur. Bunların en mehurlarından biri, Odbert'in sıfat listesinin de yardımıyla bugün 16 PF (Personality Factor) olarak bilinen ve Cattell'in ortaya koyduğu sistemdir.

Bunlarla birlikte Sigmund Freud, Fizik'te termodinamik konusundaki ısı enerjisinin mekanik enerjiye dnmnden yola çıkararak, bilinçli olmayan bazı i glerin kiiliğimizi şekillendirdiğini söylediği ilk psikodinamik kuramı bilim dünyasına sunmuştur. Psikodinamik yönelimli diğer kuramcılar için ise Alfred Adler, Carl Gustave Jung ve Karen Horney'in isimleri sıralanabilir.

Sonraki yıllarda psikodinamik eğitim görmü biri olmasına rağmen Rogers, Freud'un insanın bilinçli olmadığı biyolojik yapısına fazla ağırlık verdiğini ve insanın kötücül bir varlık olmadığını belirtmiştir. İnsanın psikolojik potansiyelini ve iyiye yönelimini, Hümanistik kuramla açıklama yoluna gitmiştir.

Tüm bu kuramların ortasında "Enneagram nerededir?" veya "Neden Enneagram?" sorusunun cevabına bakalım isterseniz. Enneagram sistemi, bireylerin doğuştan gelen mizaç özelliklerini ve bu özellikler çerçevesinde ortaya çıkan kişilik tiplerini ortaya koymaya çalışmaktadır. Enneagram ŗu an *American Journal of Psychiatry* gibi bilimsel anlamda en üst seviyedeki akademik dergilerde, hakkında makale yayınlanan bir kişilik kuramı olarak dikkat çekmektedir. Dünyanın farklı ülkelerinde, farklı bilim dallarında, üzerine yüzlerce doktora ve yüksek lisans tezi yapılan, insanın olduğu her yerde kullanılan bir sistem halinde göze çarpmaktadır.

Genellikle bana "Enneagram'ı nerede kullanabiliriz?" gibi bir soru geldiğinde, "İnsanın olduğu her yerde..." cevabını veririm. Mizaç, insanın doğumundan itibaren sahip olduğu özelliklerini anlatan ve "Kişi 7'sinde neyse 70'inde de odur." sözünün temelini oluşturan bir kavramdır. Bu noktada zihninizde "Mizaç değişmeyen bir olguysa neden üzerinde çalışıyoruz?" gibi bir dnce uyanabilir. Mizaç aslında bizim arayılarımızı, potansiyel özellik-

lerimizi, strese girdiğimizde bize neler olduğu gibi birçok etkeni de göstermektedir. Biz bunların ne kadar farkında olursak o derecede üzerlerinde çalışıp düzeltebiliriz. Mesela Tip 8-Önderler yapısındaysak aniden öfkelenme potansiyelimizin yüksek olduğunu öğreniriz ve bu ani çıkışı en aza indirecek şekilde çalışmalar yapabiliriz.

2008'den beri içinde olduğum Enneagram dünyasına ait bu kitabı yazarken elimden geldiğince pratik ve sade bir dil kullanmaya gayret ettim. Farklı ülkelerde yaşadığım zaman dilimlerinde elimden geldiğince Enneagram sistemini kullanarak kültürel farklılıkları görmeye, benzerlikleri incelemeye çalıştım. Bilim insanı kimliğim nedeniyle de bu kitapta okuyacağınız tüm bilgileri hem teorik yönden hem de uygulamalarda elde ettiğim veriler yönünden ince eleyip sık dokuyarak yazmaya yöneldim.

Devam eden Enneagram yolculuğumda Russ Hudson'a ve bu alanda mânevî öğretmenim olarak gördüğüm Claudio Naranjo'ya özel olarak teşekkür etmem gerekiyor. Ayrıca şimdiye kadar yaptığımız görüşmelerde verdikleri bilgilerle kendi Enneagram sistemimi kurmama katkı sağlayan yaklaşık 4 bin danışanıma da gönülden teşekkür ediyorum. Sizler olmasaydınız sistem bu kadar güvenilir ve bilim temelli olmazdı...

Kurguladığım sistemde, psikoloji biliminde tıkanıldığım noktalarda açıklama yapmaktan çekinmeyen ve sistemin temellerini sağlaştıran, doktora teziyle meşgulken dahi bana vaktini ayıran eşim Klinik Psikolog Özlem Bugur Özdemir'e; beni doğurup büyüten annem Emine Özdemir ve rahmetli babam Yunus Özdemir'e müteşekkirim...

# 1. BÖLÜM

## ENNEAGRAM PENCERESİNE ULAŞMAK

### **ENNEAGRAM'IN TARİHSEL GELİŞİMİ**

Köklü ve zengin bir kişilik kuramı olan Enneagram'ın nasıl ortaya çıktığını ve bugünlere nasıl geldiğini ele alırken tek bir tarihsel süreçten bahsedemeyiz. Günümüze kadar uzanan bu süreci aktarırken, duruma üç aşamada bakmamız daha doğru olacaktır. Buna göre ilk kısımda geleneksel sürecin kim veya kimler tarafından nasıl geliştirildiği, ikinci kısımda psikoloji literatüründe ne şekilde yorumlandığı, son kısımda ise bu kadim bilgi birikiminin kimler tarafından yaygınlaştırıldığı konularına değineceğiz.

Geleneksel süreçte G. I. Gurdjieff, Enneagram'ı dünyaya duyuran kişi olarak tanındı. Yunanistan asıllı olan Gurdjieff 1866 yılında Kars'ta doğdu ve bir süre Kars'ta yaşadı. Küçüklüğünden itibaren görünen ve bilinenin ardındakini görme ve bilme isteğiyle hareket eden biri oldu. 1900'lü yılların başında bir harabede bulunduğu kitabın izlerini sürerek zâhirin ardındakini bilme yolculuğuna devam etti. İddiasına göre kendisine Afganistan'da gizli bir oluşum tarafından bazı bilgiler öğretildi. Hayat hikâyesinde ifade edildiği üzere 1904-1912 yılları arasındaki kayıp zaman diliminde Tibet'ten Anadolu'ya, oradan Mısır'a kadar farklı coğrafyalarda çalışmalar yaptı. 1912'de Rusya'da ortaya

çıktığında, edindiği bilgiyi “Dördüncü Yol” öğretisi olarak insanlara sunmaya başladı. 1918’lerde bir süre İstanbul’da kalarak buradan Avrupa’ya geçti. 1922’de Batı Avrupa’da eğitimlere başlayan Gurdjieff, pek çok insanın ilgisini çekmeyi başardı, önemli bir kitle edindi. Bununla birlikte G. I. Gurdjieff, insanın hareket ve davranışlarını anlatmaya çalışsa da tam olarak dokuz temel kişilik yapısını ayrı ayrı ele almamıştı. Onun için Enneagram kuramı bugün bilinen haline gelene kadar aslında başka yollardan geçecekti.

İkinci tarihsel süreçte, Enneagram’a yön veren iki kişiden bahsedebiliriz. Bunlardan ilki olan Óscar Ichazo, Güney Amerika ülkesi Bolivya’da doğdu. Ichazo, hukuk eğitiminin ardından bu alanda çalışmak yerine gazeteciliği seçti. Bolivya’da Kongre Kütüphanesi’nin müdürü iken 23 yaşında mâneviyat üzerine çalışmalar yapan bir grupta yolu kesişti. Onlarla önce Uzak Doğu’ya, sonrasında Orta Doğu’ya giderek araştırmalarını sürdürdü. 1956’dan sonra Enneagram veya kendi söylemi ile Enneagon ile alakalı çalışmalarını yürütmeye Şili’de devam etti. Elimizdeki bilgilere göre Gurdjieff’e benzer şekilde Ichazo da Enneagram’daki 9 temel kişilik yapısının anlatıldığı belli bir sistem kurgulamadı.

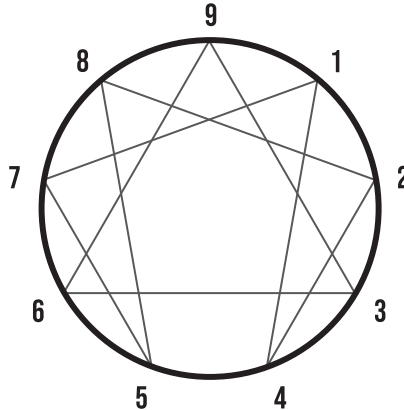
İkinci tarihsel sürecin ve Enneagram’ın bugünkü bilindik halinin ortaya çıkışı, aynı zamanda psikoloji dünyasına girişi Claudio Naranjo ile gerçekleşti. Psikiyatr olan Naranjo, Şili’de insan ve insan psikolojisi üzerine kendi grubu ile uzun süre çalışmalar yaptı. Amerika’ya gittiği sırada öğrencilerinden gelen mektuplarla Ichazo’dan haberdar oldu ve kendisiyle tanıştı. Kısa sürede edindiği bilgileri psikoloji bilimi ile birleştiren Naranjo, bugün bildiğimiz haliyle Enneagram’ın ortaya çıkmasını sağladı. Naranjo, Enneagram sisteminde yapılar üzerine ayrı ayrı çalışıp onları sınıflandıran, belki de daha önce sınıflandırılmış olan ama dışarıya kapalı bulunan sistemi insanlara aktaran kişi olarak önemli bir yere sahip oldu. Onun Enneagram’a dair 9 temel yapı, alt tip gibi bilindik kavramları detaylı bir şekilde çalışıp öğrencilerine aktarmasıyla, üçüncü süreç şekillendi.

“Modern Enneagram” olarak da nitelendirebileceğimiz bu üçüncü süreç Halen Palmer, Don Richard Riso, Russ Hudson gibi önemli isimlerin katkılarıyla gelişti. Enneagram’ın bilinirliğinin artması, bu bilim insanlarının ellerindeki bilgileri kitaplaştırıp herkese anlatmasıyla gerçekleşti ve yeni bilgilerin eklenmesiyle elde edilen birikim günümüze kadar ulaştı. Üçüncü sürece kadar, insan ve davranışlarını daha genel bir bakış açısıyla inceleyen Enneagram, bu süreçte daha da derinleşmeye başladı.

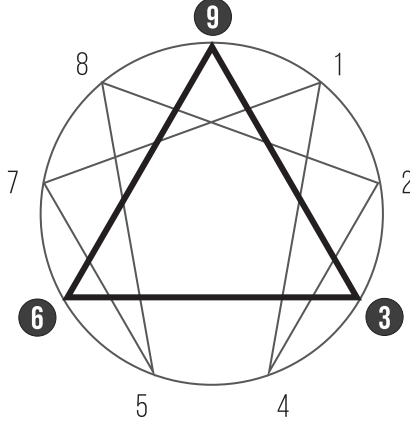
Bugüne geldiğimizdeyse bu bilgiler çocuk yetiştirme stillerinde, çocukluk çağı problemlerinde, yetişkinlerin bireysel hayatlarında, çeşitli patolojilerde, iş hayatında, çiftlerin birbirleriyle olan ilişkilerinde, kısacası insana dair pek çok konuda farklı alt bölümlere ayrılıp inceleniyor. Enneagram sayesinde pek çok insan kendine ve diğerlerine dair sorulara cevaplar bulabiliyor, daha nitelikli bir hayat sürebiliyor. Kendini tanıyan insanlar, böylece hayat serüvenlerinde bir adım önde olabiliyor.

### ENNEAGRAM ŞEKLİ NELER ANLATIYOR?

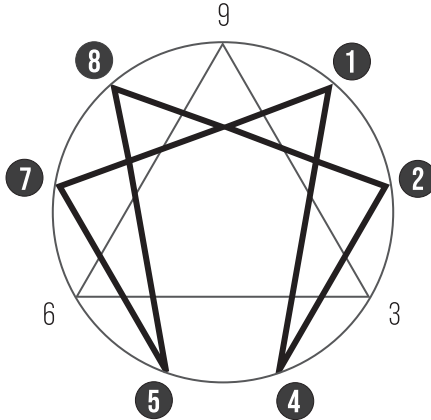
Enneagram denince, bu ismi daha önce duyan çoğu insanın zihninde, en dışta bir dairenin olduğu, onun üzerinde 1’den 9’a kadar olan rakamların sıralandığı ve iç kısımlarda farklı yönlere doğru çizgilerin bulunduğu bir şekil canlanır. Aslında zihinlerde canlanan bu şekil, üç farklı şeklin birleşimidir. Bu şekillere kısaca bir göz atalım isterseniz:



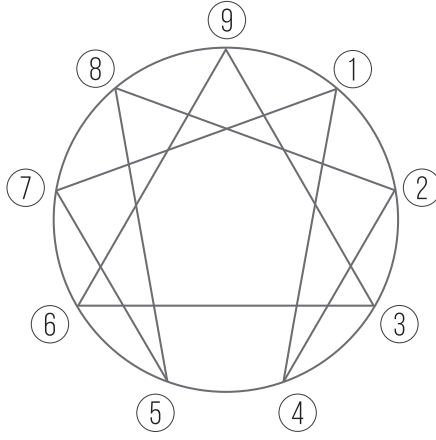
Temel şablonumuzda, 9 noktalı bir dış daire vardır. Her bir kişilik yapısı, dairede eşit aralıklara bölünmüş dokuz nokta ile belirtilmiştir. Bu eşit dokuz nokta, diğer noktalarla birbirine bağlı halde ve eşit pozisyonda, dış dairede yerini almıştır.



Şablonda gördüğümüz üçgen şekli, her bir merkezin ortasında bulunan ve kendi merkezine ters işleyen pasif üç noktadan doğmuştur. Enneagram bünyesinde; Tip 3-Vizyonerler, Tip 6-Sorgulayıcılar ve Tip 9-Uyumluların oluşturduğu bu üç nokta, üçgenin köşelerini oluşturur ve birbirine bağlıdır.



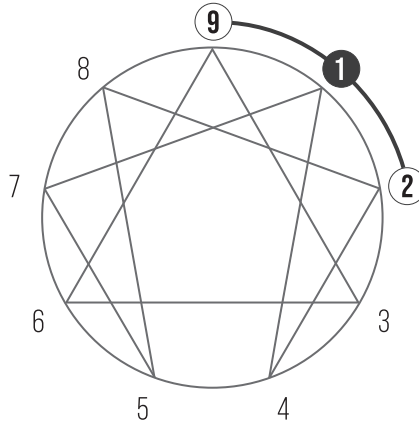
Şablonda gördüğümüz altıgen şekli, eşkenar olmayan bir altıgenidir. Dairede 3-6-9 dışında kalan diğer numaraları temsil eder. Her bir merkezde kalan iki kişilik yapısı, bu altıgen şeklinin üzerindedir ve buldukları merkezin özelliklerini gösterir.



Bu üç şekil birleşince Enneagram sembolü açığa çıkar. Sembolün üzerindeki numaralar her bir kişilik tipini temsil eder; bu kişilik tiplerinin çözülme veya bütünleşme noktaları ile kanatları hakkında bilgi verir.

### KANAT YAPILARI

Enneagram kişilik kuramı, kişilik tiplerini temelde dokuz ana yapıya ayırır da her kişilik yapısı, baskın olan bir kanat etkisinin altındadır. Enneagram şeklindeki dairede her kişilik tipi, kendinden önce veya sonraki kişilik tiplerinden birini kanat yapısı olarak alır. Örneğin eğer Tip 1-İdealistler iseniz, Tip 2-Fedakârlar veya Tip 9-Uyumlular kanat yapılarından biri sizde baskın halde vardır.





Kanat yapısı, ana kişilik tipine her bireyde farklı oranlarda etki eder. Bu etki, insanın genel hayatında ana kişilik yapısından daha etkili olamaz. Örneğin kişilik yapınız Tip 3-Vizyonerler ve kanat yapınız da Tip 4-Özgünler ise, bu kanat etkisi %49'dan fazla olmaz. Kanat etkisi, ana kişilik yapısının stres ve rahatlama noktasını değiştirmez. Bununla birlikte aynı kişilik yapısına sahip iki birey farklı kanatlara sahiplerse, aynı kişilik yapısına sahip olmalarına rağmen farklı yapılaraya sahip gibi görünürler. Mesela Tip 5-Araştırmacılar ana kişilik yapısına sahip biri analitik bir zekâyaya sahip olup estetik algısına çok önem vermez. Kanat yapısı olarak Tip 4-Özgünler grubundakiler ise analitik bir yapıya estetik bir algı eklemiş olurlar. Ortaya koydukları işlerin estetiğe uygun olmasını gözetirler. Bireyin kanat yapısı Tip 6-Sorgulayıcılar grubuna ait ise, bu birey de ortaya koyduğu işlerin tam ve istenilen özelliklerde olup olmaması üzerine dikkat kesilen bir yapıya sahip olacaktır.

Bazı durumlarda kanat yapısı, ana yapıya göre çok daha belirgin olabilir. Birkaç örnek verirsek, Tip 9-Uyumlular ana kişilik yapısına sahip biri, kanat tipi olarak Tip 8-Önderler veya Tip 1-İdealistler gruplarından birinde bulunacaktır. Özellikle iş hayatında Tip 9-Uyumlular kişilik yapısındaki biri, çok baskın bir kişilik yapısına sahip olmadığı için kanat yapısını daha aktif kullanacaktır. Birey Tip 8-Önderler kanat yapısına sahip olduğunda, kararlarında daha ısrarcı ve harekete geçmekte zorlanmayan biri olarak karşımıza çıkar. Bunun nedeni, yetiştirme ve kişilik oluşumu aşamasında kanat yapısını fazlaca kullanıp onun işlevini artırması olarak açıklanabilir. Eğer kanat yapısını yeteri kadar aktif kullanmasaydı, her yerde zayıf kanatlı bir Tip 9-Uyumlular özelliklerini göstermesi gerekirdi.

Gelelim şablonumuzla ilgili bir diğer aşamaya. Kişinin kanat yapısı belirlendikten sonra, ana yapı yazılıp araya "kanat"ın kısaltılmışı olan "K" harfi eklenir. Yani Tip 3-Vizyonerler ana kişilik yapısına sahip ve kanat yapısı Tip 2-Fedakârlar olan biri için "3K2" şeklinde bir kodlama yapılır. Bu şekilde yapılan isimlendirmeye, yukarıda bahsedilen kanat yapısından gelen özellikler de ana yapı özelliklerine eklenir. Böylece Enneagram'ı bilen biri için daha nokta atışı bilgiler verilebilir.

## PSİKOLOJİK SARKAÇLARIMIZ

Psikolojik olarak, kişilik yapılarımız gündelik hayatta 3 farklı bölgede bulunabilir. Bu bölgeler hayatın içinde karşılaşılan olaylar ve o an içine girilen duygular yönüyle, kişilik yapımızın kendimizi savunduğumuz veya rahatladığımız durumlarda gösterdiği farklılıkları içerir. Bizi etkileyen olayların boyutuna göre bu etki gün boyu sürebildiği gibi, aşırı stres altındaki bazı istisnâ durumlarda bir aydan fazla süreyle de devam edebilir.

Temelde psikolojik olarak üç farklı bölgede bulunuruz.



**Sağlıklı Bölge:** Kişilik yapımıza göre kendimizi rahat ve güvende hissettiğimiz kısımdır. Gündelik hayatta nadir olarak gittiğimiz bir bölgedir.



**Ortalama Bölge:** Genellikle sarkacın içinde bulunduğu bölgedir. Sağlıklı ve sağlıksız bölgelere giderken, sıklıkla salınım yaptığımız yerdir. Burası için bir nevi sağlıklı ve sağlıksız bölgelere gitmeden önce bizi tutan tampon bölgedir de diyebiliriz.

