

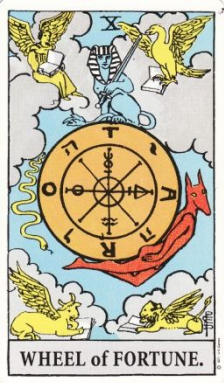
## 〔番外編〕PTSDとゲシュタルト

東北地方を、突然、恐ろしい地震と津波がおそってから、もう2週間が経ちました。被災された皆さまに、心よりお見舞いを申し上げます。被災者の方々が今でも避難所で、身を寄せ合って困難な時間をすごしているシーンがテレビで繰り返し放映されています。テレビの画面を見るにつけ、被災者の方々の心にこれほど大きく心の傷を残す事件は、他にないのではないかと感じてしまいます。トラウマということばがありますが、これは大きな、大きな「未完の事柄」です。今回の出来事は、数え切れないほど多くの人々の心の中に、大きな、大きなトラウマを残すものに違いありません。私たち、ゲシュタルトセラピーに携わる者として、具体的にどんな支援ができるかを考えたいと思っています。

PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) ということばがあります。心的外傷後ストレス障害と訳されています。たぶん、数週間から数カ月を過ぎた頃から、被災地の方々はPTSDに苦しむことになるのではないかと思います。被災者の方々にとって、今は自分たちが生き延びることが最大の課題です。生命が維持でき、少しでも安全で安心できる居場所を確保しようとすることに必死で、同じ被害に合った人どうしの連帯感と助け合いがお互いを支え合っている状況でしょう。そういう危機的な状況にあっては、生存することへの欲求が心の大きな部分を占めていて、それによって砕け散りそうな心がつなぎとめられているように見えます。大けがをしている人が、命からがら危険から逃亡している時に痛みをあまり感じないと似ています。しばらく時間が過ぎ、仮設住宅も建てプライバシーも確保され、そこでの生活が落ち着いてくるころになって、はじめて心に負った傷の痛みに触れることになるのだと思います。

想像を絶する出来事です。直前まで普段の生活の中にいる人々には、毎日見なれた景色の中で、なじみの人々と関わり合いながら仕事や生活に励んでいる日常があったはずで、家に帰れば家族が待っていて「明日はまた忙しいぞ」とか「4月から中学生なんだから、もっと真面目にがんばれよ」などという声が交わされるありふれた日常。楽しいことも、将来の夢も、悩みも、いざこざも含んだ日常があったはずなのです。それは今日も、明日も、明後日も、「続くはずだ」などと思う必要もないほど、当たり前のことだったはずで、ところが、ある一瞬を境に、今まで当たり前にあったものが目の前から消滅してしまう。それどころか、手をつないで一緒に逃げていた家族の手を、荒れ狂う水の流れがもぎとり連れ去ってしまうような、あまりにも過酷な喪失…。巨大な恐怖体験の一瞬後に、自分が拠って立っていたはずの場がこなごなに砕け散り、一瞬前まで自分の日常の中に存在していて自分たちの世界を一緒につくっていたなじみの人々がいきなり消滅する、そういう体験をすれば、それと一緒に、今までの「自分、だった自我も世界観も、こなごなに砕け散ってしまうのは不思議ではありません。

心が砕け散らないようにつなぎとめていた生存欲求という接着剤も、ある程度の安心と安全が確保された時には、その効力が弱まるでしょう。すると、フラッシュバックにおそわれたり、悪夢にさいなまれたり、ちょっとした刺激に過剰反応が起きるようなPTSDが顕れるのです。ゲシュタルトセラピーは、PTSDを抱えた人々に何ができるのでしょうか。数はあまり多くありませんが、いくつかの論文が私の手もとにあります（今度のことがあったので、AAGT国際学会の人々に頼んで、いろいろな国から送って頂いたものです）。まだ全部を読んだわけではありませんが、その内の一つに、ゲシュタルトは医療モデルと違って、ヒューマニスティックなアプローチ、つまり症状をコントロールしたり減少させたりすることにではなく、『人』に焦点を当てるアプローチであると書かれていました。それを読んで、そう、まずこれが大切な点だと思いました。私たちは、PTSDをどうにかしようとするのではないのです。PTSDをかかえた『人』が、「今・ここ」にいる自分を「自分、として統合するプロセスに関わるのです。最初の段階は、たぶん現実を現実として受けとめるプロセスに立ち会うことだと思います。現実を現実として受けとめようとするれば、直面せざるをえない喪失感があまりに大きいです。だとすれば、それとコンタクトしないことを選ぶのが自然です。であるならば、それを直視しコンタクトすることに対する不安や恐怖を少しずつ体験し、身体の外に表出するサポートが必要になりそうです。いずれにしても、私ももう少し勉強が必要です。送って頂いた論文を読んで、何が必要かを考えたいと思います。



## メルマガエッセイ★Sophiaのつぶやき★ ★『X運命の輪』の謎★



運命の輪が廻るのを感じたことがあるでしょうか？ 思いがけない幸運に出合った時、運命の輪に押し上げられていく上昇気流、熱っぽい浮遊感を味わったことがあるかもしれません。あるいは、信じられないような不運に見舞われた時、運命の輪がぎしぎしと軋む音に凍りつき、足をすくわれるような恐怖を感じるかもしれません。

ちょうど10番に位置する「運命の輪」は、大アルカナの智慧そのものさえ、その回転に巻き込んでしまいそうな莫大なエネルギーを秘めています。いつ動きだしても不思議でない危さ、廻り出したら止まるまで待つしかない「輪」の性質、それはどこかルーレットに似ているようです。

ルーレットが並ぶカジノの熱気、狂気、興奮、絶望…「運命の輪」を回すも、止めるも、どちらの方向に？それは神様の気まぐれでしかないようです。この浮き沈みには理由などなく、ただただ人間の「想定外」のことであると理解するしかないのです。

そして、不条理な出来事こそ、天の業であることを私たちはどこかで経験的に知っているのかもしれませんが。人間の努力や知識を超えた出来事、偶然に支配される「運命」を人間はただ受け入れるしかないのです。

どのような栄華を極めた人も、素晴らしい家族に恵まれた人も、高度な知識と権威をもつ人も「運命の輪」が廻りはじめた時には、ただ運命の選択に身をゆだねるしかないのです。

「想定外」の東北関東大震災の被害を目の当たりにし、「運命の輪」の無慈悲な大回転を感じ、茫然自失の時間を過ごしてしまった方も多いのではないのでしょうか。「なぜ、ここで？」「なぜ、あんな津波が？」「なぜ、あの時間に？」何を問うたところで空虚でしかありません。全ての日常が奪われてしまったことに…理由さえないのです。

いつもあるはずの、明日もつづくはずの…日常のなんと儚く、確かだと思っていたことの…なんて不確かなことでしょう。すべてが無常であることをこんなにもまざまざと、辛く、痛く…つきつけられたことがあったのでしょうか。

想定外の振幅で「X運命の輪」が廻ったのです。「運命の輪」の底で、悲しみと痛みで胸がいっぱいになった時…かすかに囁く声が聞こえてくるような気がするのです。それは9番の「隠者」の声かもしれません。耳を澄ましてみましょう。すべての日常が奪われ、暗闇のなかにひとり佇むしかなくても、隠者のかかげる「黄金の炎」は、私たちを照らしているのです。黄金の光は心の中に秘められていた無私の優しさを解き放ち、心から心に伝わり、輝きを増していくのです。

「運命の輪」の浮き沈みに巻き込まれ、自分を失ってしまうことがないように、超然とした「隠者」の声が私たちに届くことを願って、古来の人々はタロットカードの順番を決めたのでしょうか?!大アルカナ10番の無常な「運命の輪」の直前に、9番「隠者」との出会いを準備しているのです。「運命の輪」が「変わらない日常」を奪った時こそ、「隠者」のかかげる「黄金の炎」が輝き、人間の胸の奥にある「優しさ」「思いやり」を解放していくのです。未曾有の大災害のなかで、その黄金の光が心の混沌と暗黒を吹き払い、魂の恐れを照らし、希望を失った心を温めていくのを見たような気がするのです。

「運命の輪」の変転さえ、「黄金の炎」の輝きを奪うことはできないのです。

東北関東大震災の被災地の方々の行動や態度に、世界中の人々の言葉や祈りに、隠者のかかげる「黄金の炎」が輝いているのを見たような気がします。外的なもの全てを失っても、心の奥底の黄金の光は強さを増し、今まで見えなかった光が不思議なほどに輝いているのです。「今までの日常」が続いていれば、見ることもなかった「隠者」の「黄金の炎」、黄金の光のもとに人々が集い、凍えた心を温めあい、不思議な強い力がわいてきているようです。最も貴重なエネルギー「愛」という宝物を人間の心の奥に隠したという神話が現実には蘇ったことを感じていたのは、私だけではないと思うのです。人生の全てが無常であることを知ったからこそ、隠者の「黄金の炎」を見つけ、希望を失いそうになる心を照らしあい、温め合うことの意味を知る時が来たのです。世界中の人の心から「優しさ」や「思いやり」が解放され、日本に黄金の光が届いているような気がします。

今、この瞬間も、人生の「運命の輪」は廻りつづけ…無限に始まり、無限に終息しつづけています。「運命の輪」を見つめた時、生と死が連続したプロセスのなかに存在することを受けとめることができるような気がします。「隠者」のように「永遠」や「愛」という謎を解くことができるのかもかもしれません。

人生の今、この瞬間を回避することができないと同時に、この瞬間がすでに新しい局面へと動いている…「運命の輪」全体を見ることができれば、どんなに辛い今であっても、自分自身の人生を「あるがまま」に受けとめる助けになりそうです。

「運命の輪」の底に沈みこんだとしたら、その瞬間にすでに浮上しているのです。タロットカードの智慧、心の深層のメッセージに耳を澄ます時、「神話」が蘇り、新しいエネルギーが生まれてくるような気がするのです。

…個人的な神話については次回「女教皇の謎」で…☆