

メルマガ講座 『ゲシュタルト療法 “超” 入門』 ～「ゲシュタルト療法って何？」と聞かれた時のために～

ゲシュタルト療法の「ゲシュタルト」って、どんな意味でしょう。

これは、ドイツ語で「形の全体像」とか「統合された全体」のような意味です。英語にも日本語にもならないので、ドイツ語をそのまま使っています。音が「ゲシュタポ」に似ているので(特に年配の方は)ちょっと抵抗感を持つようですが、それとは全く関係ありません。

例えば、マンガに描かれた人物を見る時、「三頭身だから子どもの絵に見える」とか「6頭身だから大人かな」などと部分々々を見て絵を理解することはしませんね。パッと絵を見た瞬間に「かわいい子どもだな」とか「獰猛そうな青年だな」のような判断を、ほとんど無意識の内にしてしまいます。

このように、例えば人物の絵を鼻や目、指などの部分から見はじめてだんだんと全体を認識するようなことを、人間はしていません。全体を全体として、まずとらえています。これを “ゲシュタルトを形成する” と呼んでいます。

それでは、これがセラピーやカウンセリングとどう関係あるのでしょうか。それはまた次回。

© 2011, Sea & Sky Counseling Institute Ltd. All rights reserved.
複写・無断転載・転用を禁ず。

★特別レポート★

『AAGT(ゲシュタルト向上学会国際コミュニティー・フィラデルフィア会議』に参加して 〔岡田法悦〕

6月1日～6日に行われた上記会議に参加してきました。6月のフィラデルフィアは真夏でした。15カ国から200名ほどが参加していました。私は今回が参加2回目でしたが、前回に続き今回も分科会で発表させて頂きました。

びっくりしたのは、80才代の人たちが元気なこと！ 最年長は、パールズたちと共に活躍したA. ポルスター博士。ゲシュタルト界の超巨人的存在で88才だそうです。かくしゃくとして歩くスピードの速さ、話し方、頭の切れなど、60代くらいにしか見えませんでした。同じくお元気なのがP. リクテンバーグ博士(84才)、B. フィーダー博士(たしか83才)でした。

コンサルティング分科会の実習で4人組になったとき、私はたまたまポルスターさん、リクテンバーグさんをご一緒になりました。もう一人はL. ジェイコブズ博士という、この方もゲシュタルト界では名だたる理論派で有名な方ですが、このような人々と至近距離で親しくお話しをさせて頂いたのは、大変光栄な体験でした。

ゲシュタルトを学ぶと、元気で長生きができる…。皆さんも、いかがですか？

メルマガエッセイ★Sophiaのつぶやき ★しあわせな変化を！★

「ゲシュタルトセラピストはいつまでも元気で若々しい」というのは素敵ですね！
人類の寿命はたった1世紀程度ですが、その人生の後半がただただ衰えるだけでは、あまりにも辛すぎるというものです。その恐怖から逃れたいという切なる願いは、アンチ・エイジング産業に巨大な富をもたらしています。「いつまでも変わらずにいたい」という願いは人類共通の夢...もしかしたら、覚めることのない悪夢なのかもしれません。

「ゲシュタルトセラピストが元気で若い」というのは、いったいなぜなのでしょう？
映画スターのような若さを保つ管理された生活をしているわけではなさそうです。
何か...☆内面からわき出してくる「自分の人生を生きぬいていく」エネルギーが全身を潤しているような...☆秘密がありそうです。

Sophia的見解！では、どのような状況であっても、今、ここでの「内なる声」に耳を澄ませ、変わらないのではなく！変幻自在に新しい自分に生まれ変わる能力を身につけているような気がします。

「フォーカシング」をしている時にも、同じことを感じます。「内なる声」を歓迎してその囁きに耳を澄まして、「ちがう生き方をしてみたら？」「ちがう方法を試してみたら？」という声に肯いた時、自分を癒す大きな変化を体験することがあるのです。

過去に獲得してきた価値観、常識、伝統や習慣、時には生活信条や信念をも、手放すことに自由であることが、「癒しの源泉」の発見につながるような気がしますね...☆

タロットカード・大アルカナ X (10番)は、「いつまでも変わらずにいたい」という不可能な願いにしがみついていることに気づかない人間の葛藤と試練を不思議な絵柄で伝えています。

「いつまでも変わらずにいる」というアンチ・エイジングとは違って、「新鮮な人生へ...と、変化しつづけること」に挑戦するのが、セラピストの元気で若さの秘密なのかもしれません。

きっと、「不老・不死の秘薬」は、人間の無意識の中に、神様がちゃんと入れておいてくれたのでしょうね。☆しあわせな変化を！...☆

© 2011, Sea & Sky Counseling Institute Ltd. All rights reserved.
複写・無断転載・転用を禁ず。

Sea & Sky ☆ Sophia ☆ Sea & Sky ☆ Sophia ☆ Sea & Sky ☆ Sophia ☆ Sea & Sky ☆ Sophia ☆
★個人セッション★個人レッスン★随時受付★ご参加を心からお待ちしております。
みなとみらい★心の研究所 <http://www.seaandsky.co.jp> ☆ ☆