メルマガ講座☆ 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～

10. ゲシュタルトの基本：②コンタクト（接触）

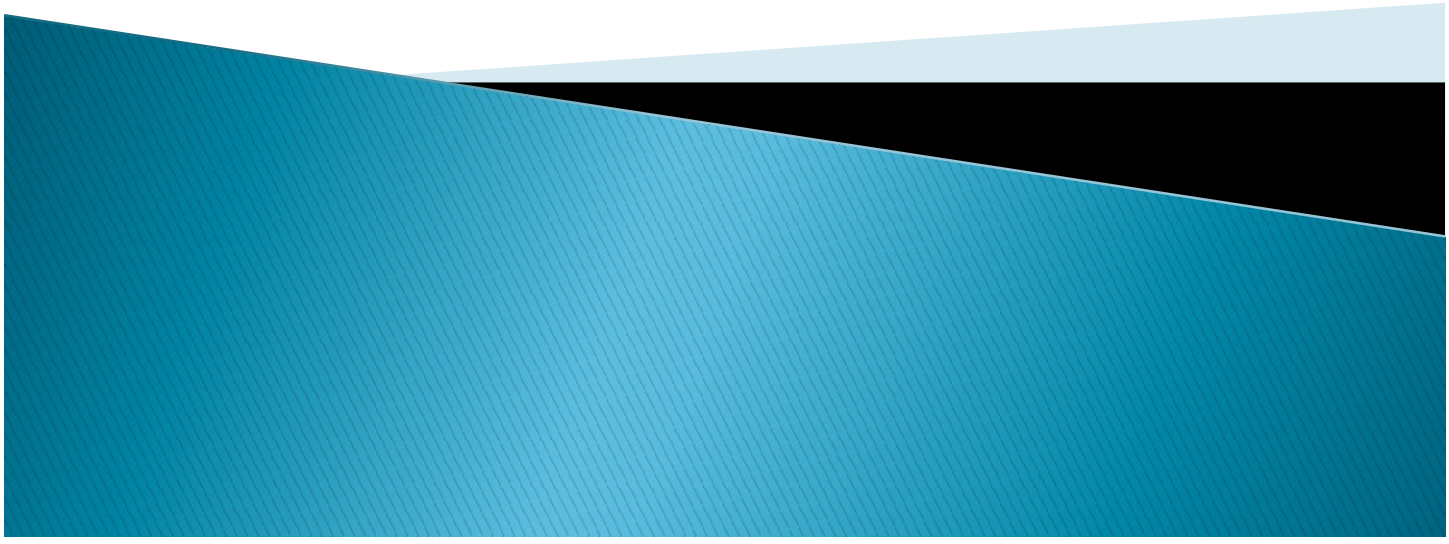
前回、ゲシュタルトのワークは「今・ここ」で感情・感覚に焦点を当てた「気づき」の連続であると書きました。感情は、心の中に自然とわいてくる気もちです。感覚は、自分の身体の中で起きている痛みや空腹などを感じとる知覚と、五官（視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚）を通じて外の世界で起きていることを感じとる知覚です。

これらを通じて、人が気づくことができる領域は３つあります。それは、

・自分の内側で起きていること（皮膚の内側：感情・体内感覚）
・自分の外の世界で起きていること（皮膚の外側：五官を通じて感じとるもの）
・中間領域（思考など）

です。人は寝ている時以外、この３つの領域のどこかと接触（コンタクト）しています。寝ているあいだも、夢を見ている時は内側の世界と接触しているといえるでしょう。

この３つの中で、皮膚の内側と外側で起きていることはわかりやすいと思いますが、「中間領域」というのはちょっとわかりにくいですね。これは、人が外側の世界と接触しようとする時に内側と外側の世界の間にはさまって、直接のコンタクトを妨げる壁のような領域という意味です。上に（思考など）と書いてあります。思考は人の内側で起きているように思えますが、ゲシュタルトの世界では中間領域に入っているものとして捉えています。ここには、この他に常識、価値観、思い込み、とらわれ、社会的役割なども含まれます。これらは「今・ここ」で起きていることというより、学習や体験を通じて過去に取り入れたものです。



前回述べた通り、ゲシュタルトのワークでは「考え」は「今・ここ」で起きているものとは捉えません。なぜなら「考え」は過去の体験から仕入れたデータを情報処理しながら紡ぎ出す仮想空間の出来事だからです。「今・ここ」で起きていることだけを実体験し続けるのがゲシュタルトのワークだとすれば、「考え」も含めた中間領域の中、つまり過去をベースとした仮想空間に入っている時には「今・ここ」の実体験に戻るように促すことが必要になってきます。とはいえ、人は考えずに生きていくことはできません。また常識や価値観、社会的役割を忘れて生きていく事もできません。ワークをしている時にも、ついそれらが顔を出します。

それでは、中間領域は何のためにあるのでしょうか。実は、成長の過程で私たちが快適に生きていくために、そしてその後も私たちの身を守るために身につけてきたものです。例えば、親と共に過ごす家庭で平和に気もちよく過ごすために親の言うことをきくことが大切だという体験を続けたら、わがままを言わずに親に好かれる言動を選ぶことが多くなるでしょう。それが大切だと思い続けたら「良い子」という役割の仮面をかぶり、自分の心の中にあるものすべてを表現しないようにする壁をつくることになります。このように、中間領域の壁が一枚できることで親と快適で平和な生活が送れるようになります。

一方、道を横断しようする時に信号が赤になったら、自動的に「あっ、止まらなくちゃ」と考えるでしょう。でも、右を見ても左を見ても車が一台も来ない。「安全だから渡っちゃおうかな」と思った瞬間に、自分の隣に小学生くらいの子どもが立っているのを見たら「やっぱりやめよう」と考える人は多いでしょう。その時に、道を渡って１０メートル先のバス停で自分が乗りたいバスが発車しそうになっているのが見えたら、どうでしょう。そのバスに乗らないと、とても大事な約束に間に合わないとしたら、そこで葛藤を起こします。外の世界に見えている「バスが発車しそう」「右からも左からも車がこない」という現実と、内側の世界で起きている「焦り」という感情が直接コンタクトしていたら、赤信号を無視するかもしれません。ところが、「小学生が見ているところで道路交通法に違反することは良くないことだ」と中間領域がささやけば足が止まります。（どちらが好ましいことか、私にはよくわかりませんが…）中間領域は、このように「今・ここ」で内側の世界と外側の世界が直接コンタクトすることを妨げる役割も果たすのです。

ゲシュタルトのファシリテーターは、ワークをする人が「内側」「外の世界」「中間領域」のどこと接しているかを区別しながら関わることが欠かせません。その理由は次回。

©2011 Sea and Sky Counseling Institute　無断転載・転用禁止

☆　☆　☆　Sophiaのつぶやき　☆　☆　☆

Ⅴ　法王（教皇）の謎

タロットカードの5番目に位置しているのは、教会で訪ねてきた僧侶たちに謁見している「法王」の絵柄です。熱心に学ぼうとしている２人の僧侶は、一人が赤いバラ、もう一人は白い百合の絵柄の衣装を纏っています。赤いバラのような学ぶことへの情熱と白百合のように清らかで純粋な心が伝わってくるようです。

神の権威を体現している「法王」は、神と人間との架け橋でもあり、「意識の世界」と「無意識（超意識）の世界」をつなぐ「謎の扉」をあける鍵を持っているのです。神の顔を見ることはできないとしても、「法王」と向き合うことで、私たちは「善なるもの」と具体的にふれあい、安心して身をゆだねて生きることができるのです。

古来、教会は現在の学校と同じように、コミュニティの習慣や常識を子供たちが共に学ぶ場所、義務教育機関のような役割をになっていました。子どもたちがはじめて社会と出会い、神の言葉を教える「法王」と出会う場だったのです。熱心に学べば、学ぶほど、純粋な心に常識や倫理観が刻まれていきます。風習や迷信も行事や儀式という形で身についていくのでしょうね。「コミュニティの枠」の中での安心がもたらされ、そこからはずれそうになると、「怖れ」という警鐘が鳴り響くように、しっかりと訓練されていくのです。「法王」から承認を得た「優等生」は、コミュニティーより1段階天に近づき、誇り高く輝いていることでしょうね。

タロットカードの面白さは、一枚のカードのなかの「光と影」の鮮やかさにありますが、そのなかでも、この5番のカードは、古来の人々の智慧に思わず脱帽してしまう痛快な「光と影」です。「法王」は「見ることができる神の顔」とも「神の代理人」とも呼ばれます。5番は神聖な魔除けの意味をもつ五芒星（5-pointed star)を象徴していますから、「法王」にぴったりの光背番号！？「５」をつけられているのです。五芒星をちょっと描いてみましょうか。「法王」の冠を頂点にした「救世主」の姿のように見えてくるかもしれませんね。聖なるクリスマスツリーの天辺に飾られている五芒星を見ると、なんだか清らかな気持になるような気がしてきますね。

ところが、５茫星を上下、ひっくり返してしまうと、2本の角を持つ悪魔の姿、デビル星に早変わりしてしまいます。「法王」と「悪魔」は、光と影のように常に一緒に存在していることをタロットカードは囁いているのです。この「囁き」が「法王」の正体を痛快に見抜いていく「古来の智慧」なのでしょうし、常識や倫理観などから自由自在な賢者たちの眼力にただ…脱帽してしまいます。

「法王」のような存在が、ひとりの人間以上のカリスマ性や強大なパワーを持ち、人々の心をつかんだ時、きっと私たちは、あまりの神々しさに目が眩んでしまうでしょうし、目が眩むので、しだいに、その姿をよく見ようとはしなくなるのかもしれませんね。その存在に安心して身を委ねてしまうのです。神に最も近い存在が、いつの間にか「悪魔」に変身していることに、私たちは気がつくことができるのでしょうか？

古来の賢者たちは、最も光輝く神聖な存在であれば、あるだけ、その影が 濃く、黒く、深いことを知っていたのでしょうね。光あふれる、聖なる人物の中に悪魔的、黒魔術的な濃い影とつながるpath(道）があることを教えてくれているのです。

これまでの歴史を振り返ってみれば、さまざまなカルト集団やナチスドイツの ことなど…次々と思い出され、悪魔の影を明確に見ることができるのですが、それはきっと遠く離れた出来事だからでしょうか…？　実際にまぶしい光に引き寄せられてしまった時に、果たしてその影を確かめることができるでしょうか？

現代社会で、私たちがまぶしく仰ぎ見る光は、もはや教会の「法王」ではなく…政界や企業、組織、団体、スポーツや芸術のカリスマであったり、特別なライフスタイルとか…セラピー、株やFXのような「お金」かもしれませんね。さまざまな現代の「法王」と出会った時、私たちは、光ばかりでなく、その濃い影も見ることができるでしょうか？

もう一方で、ミクロレベルではあっても、あなたがどこかで「法王」の光をまとうこともあるかもしれませんね。そんな時には自分自身の影をしっかりと確かめておくことが大切であることも賢者たちは伝えています。

五茫星の清らかな光以上の権力や支配力に手がのびたとたん、バランスを崩して、ひっくり返ってしまうかもしれません。デビル星になったとしても、形は変わっていないのですから、気づかないかもしれませんし、意外なほどの居心地の良さや人々を思い通りにコントロールできる快感にうっとりしてしまうのかもしれませんね。

秋の夜長、美しい月夜…☆あなたの「法王」の「影」を観察してみるのも、あなたの「影」と話しあってみるのもいいかもしれませんね。

©2011 Sea and Sky Counseling Institute 無断転載・転用禁止

最後までお読み下さいまして、ありがとうございました。

☆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