

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～  
⑪ ゲシュタルトの基本：「ワークにおけるコンタクト」

前回、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のが欠かせないと書きました。それは、ワークをする人が中間領域にいる限り、ワークにならないからです。



その理由を説明しましょう。ゲシュタルトのワークとは、「今・ここを体験する時間・空間・関わり」です。前にも書いたように、中間領域とコンタクトしているときには「今・ここ」ではなく、過去の仮想空間の中にと捉えています。中間領域にいる時には「今・ここ」を体験していないのですから、中間領域が内側や外の世界とのコンタクトを妨げている時にはワークにならないのです。

実は、日常生活の中では中間領域とコンタクトしている時間がとても多いのかもしれませんが、それは、人が変化することに不安を感じるからだ、私は考えています。中間領域の中身は、価値観、思いこみ、こだわりなど、自分を守り、社会に適応するために身に付けたよろいのようなものです。成長する過程で、周囲の人々との関係の中で自分ができるだけ安全に生きていくために習慣づけたこと、それをする過程で身体に染み込ませた「私ってこういう人」という自己概念、「世の中ってこういう所」という世界観もその中身です。人は、生きる過程でその自己概念を実感する体験を自分で作りながら自分を育て、その世界観を実感できるような生き方を自分で選びながら生き続けます。好むと好まざるとに関わらず、です。長い年月、大事に守って生きてきたその生き方から逸脱することは、自分が自分でなくなるような、自分が「これが世界だ」と信じてきた世界から捨て去られるような不安を感じるのは当然です。これこそが、内側と外の世界をじかに接することを妨げる中間領域のフィルターの大きな一部なのです。

このフィルターが働いている時は、今起きていること、今日の前で誰かがやっていること、今誰かが言っていること、今読んでいることの中身、今テレビから流れてくることなど、今自分が体験していることに、自分の中にある自己概念や世界観にそった意味づけをし、自己概念や世界観にあてはまるように解釈し、その解釈にもとづいて行動します。

例えば、「犬はかわいいもの」と感じている人と「犬はこわいもの」と感じている人では、同じ犬を見ても、その反応としての行動は違ってしまいます。「人っていいな」と感じている人と「人はみんな悪人だ」と思っている人では、同じ人と会っても表情や言葉づかいもかわってきます。



「世の中は楽しい所」と思っている人と「世の中は厳しいところ」と思っている人は、休日の過ごし方も仕事の選び方もかわってきます。「私は何かをしてもらう人」と感じている人と「私は何かをしてあげる人」と感じている人では、人との関わり方も変わってしまいます。そして、そのフィルターを通して外の世界を見ている限り、世界はそのフィルターを通して見えるものとして見え続け、それに慣れ親しんでしまえば、そこから離れる可能性を感じれば不安がわいてきます。

ワークは、（結果的に見れば）そこに変化が起きるものです。それをする時には、フィルターを通さずに自分の中で起きていることを体験しようとし、フィルターを通さずに外の世界で起きていることを体験しようとする必要があります。そうすることで、結果として今まで自分の中に埋もれていたからこそ、自分に見えなかったフィルターが浮き上がって見えてきます。ゲシュタルト的にいうと、地（背景）に埋もれていたものが図（前景）になって見えてくるということです。

これについては、次回…。



## メルマガエッセイ★Sophiaのつぶやき★

### ★★★★『VI 恋人』の謎★★★★

タロットカード78枚のなかでも、大アルカナ6番「The Lovers」は、最もスリリングで刺激的なカードです。ウエイト版の絵柄では、エデンの楽園に「イヴ」という神が与えた最良のパートナーを得た「アダム」がうっとりとして恋人を見つめている姿がロマンチックに描かれています。楽園の恋人たちは天使に見守られ、幸せそうです。恋の成就を願う誰かが、このカードを引き当てたとしたら、「やった！」と、思わず！笑顔になることでしょう。

いたずらなキューピッドが、よく効く惚れ薬を塗った矢で射ぬいてくれたら、恋の成就は間違いありません。最高のロマンスがはじまるのです。その瞬間から、恋の魔法は、あなたをバラ色のヴェールで包み、恋の物語が誕生するのでしょうか。もし、このカードを引き当てた時には、それだけでなんとなく、幸せで満ち足りた気持ちになってしまったとしたら、すでにキューピッドの魔法ははじまり、現実が少しずつ揺らぎはじめているのかもしれないね。

このカードを引くことがまったくの偶然であると同様に、「恋」もまた、キューピッドの気まぐれ、偶然でしかないようですが、「恋の魔法」はいったい、いつまで続いてくれるのでしょうか？ 私たちが、よく知っている昔話のように、「そして2人はいついつまでも幸せに暮らしましたとさ・・・」とはいかないことを、私たちはよく知っているはずで、「アダム」と「イヴ」が「エデンの楽園」を追われ、それから、男性は食べるために働く苦しみを、女性は母となる苦しみを背負おうことになったのですから…それでも、多くの人々が「恋の魔法」をほしがるのはいったい！なぜなのでしょうね。そもそも「エデンの楽園」は「神」と人間との「信頼」という絆で守られているのですが、その守りがいかに危いものであるのかを、カードの絵柄は見せつけています。「イヴ」の耳もとで囁くために、蛇はそっと木の幹を登っていこうとしていますし、アダムの後ろには、神が決して食べてはいけないと禁じた果実が美しく輝いているのです。ロマンスの始まりの物語は、「失楽園の物語」のスタートでもあるのです。

蛇の囁きは、「イヴ」の中でしだいに大きくなり、「もしかしたら？」という疑いや「もっともっとパワフルなパートナー」が欲しいという思いでいっぱいになり、ついには「アダム」をそそのかし、神を裏切らせてしまうのです。しっかりとした絆で結ばれていた「父なる神」を裏切らせてしまうほどに、「恋」は恐ろしい呪われた魔法だったということなのでしょうね。

「蛇の囁き」を心に入れてしまった「イヴ」の声がなかったとしたら、アダムが「神」の言いつけを破ることなどなく、エデンの楽園は続いていくのですが、楽園にはすでに蛇が入りこんでいるのです。恋人の出現は、幸せと同時に楽園崩壊の危機を告げるものなのです。「The Lovers」のカードは、「恋人」の出現が葛藤、疑いを引き起こし、思ってもみなかった重大な選択、これまでの人生を全て捨ててしまうような行動を選んでしまうことも伝えているのです。

恋人たちのロマンスが成就し、家庭をもった時、まるで、そこは「エデンの楽園」のようであり、天使が見守っているかのように感じられる場所であり、時を超えて、あの蛇が耳元で囁くために、いつでもスルスルとすべり込める「蛇の道」通じている場所なのです。「恋の魔法」は人間存在の起源、「アダムとイヴ」に「疑い」「嫉妬」「葛藤」「迷い」「不安」「比較」「不信感」を呼び起こす魔法でもあるのです。それはいつも光と影のように、同時にしか存在できないことも、「THE LOVERS」のカードは伝えているようです。

そんな秘密を知ってしまった以上、「恋」などという惚れ薬の毒矢にやられないように、しっかりと防御することだってできるはずです。心を固く閉ざして、重い鎧を身につければ、あなたは矛盾や葛藤にあふれた「エデンの園」に住むこともなく、コンピューターと一緒に計画を着々とこなし、あなたなりのライフスタイルを自由自適に過ごせるかもしれないですね。人類も進化したので、この頃はそんな生き方をするのもいいのかもしれないですね。

それなのに、西暦2011年の今も、「恋の魔法」に魅せられ、キューピッドの矢の犠牲になることに憧れを抱く人々が多いのは、いったいなぜなのでしょうね？人類は今だにキューピッドの毒矢に当たることを、心秘かに望んでしまうとすれば、「神」と人間との信頼関係に嫉妬した「蛇」の呪いが続いているのかもしれませんがね。あなたがもし、恋の苦しみや悩み、胸の痛みさえも、甘美で耽美的な出来事に思えるとすれば、もう、あなたは「エデンの楽園」の住人なのかもしれませんね。

はじめて人類がエデンを追われた時代から、いったいどれだけの時を経たのでしょうか？だとしたら、神の前に私たちは人類の進歩を示すことができるのでしょうか？たとえ素敵なロマンス、出会いがあったとしても、パートナーが蛇の囁きに耳をかさないでいられますように…☆

たとえパートナーが「悪魔の囁き」に耳をかしてしまったとしても、あなたが「エデンの神話」を思い出し、禁断の果実を食べずに過ごせることを…私も心から祈っているのですが…あなたのハートはキューピッドの矢で射られ、惚れ薬が全身を駆けめぐっているのです。天上の「父なる神」を見つめていた視線は恋人に注がれ、「エデンの楽園」の住人はふたりだけなのです。もしあなたが、無謀にも「恋という魔法」に、勇敢にもチャレンジしたくなったら、エデンの楽園に本格的に住む前に、「古来の賢者の智慧」を隠している「タロットの囁き」が聴けるように、ちょっとだけ、あなたに魔法をかけておくことがお勧めです。タロットの囁きが、あなたの耳元に届きますように…☆