

12. 「図（前景）」と「地（背景）」

前回、内側、外側、そして中間領域とのコンタクトについて述べました。その中で、ワークをする時には中間領域というフィルターを通さずに、内側の世界と外側の世界が直接接する状態にいることが好ましいという意味のことを書きました。

中間領域は、自分以外のもの（外側の世界）と直接接することによって自分が傷つくことを防ぐためのよろい、あるいはフィルターの役割を果たすものです。例えば、子どもが、親にしかられているときに口答えをする、親の怒りに油を注いでお説教の時間が長くなったりぶたれたりするような体験をします。そして、長いお説教やぶたれることがとても怖くていやなことだと感じるとすれば、子どもはしかられている時に口答えしない自分になることを学ぶかもしれません。つまり、「親がしかっている」という外の世界のできごとに、「口答えをしたい」という内側の気持ちで直接接してしまうと、さらなる怒りを買うことを学んで、「口答えを我慢する」というよろいを身につけるようなものです。この体験を重ねていると、「口答えをしたい」という気持ちが自分の内側にあることをも意識しなくなり、誰かにしかられると「口答えを我慢する」というよろいが自動的に発動するようになってしまいます。

ゲシュタルトの世界では、今・ここで意識していることを「図（前景）」、意識にのぼっていないことを「地（背景）」と呼びます。上の例でいうと、最初のころは「口答えを我慢している」という気持ちが図になって（意識にのぼって）いたのですが、それが繰り返されるうちに心に染み込み、意識にのぼらない状態、つまり地の中にしまいこまれたまま自動的に機能する状態ができていきます。その状態が地の中に固定化すれば、口答えをするとかしないとか意識をする間もなく、`しかられても口答えをしない人、`という自分が瞬間的にあらわれるのです。

これが悪いことかといえば、決してそんなことはありません。子どものしつけや、教育のある部分では必要なことです。本人にとってみれば、自分が社会に適応していくための大切なプロセスです。心理学の言葉で「防衛機制」と呼んでいるものは、このプロセスの結果できるのですが、ゲシュタルトの世界ではこれを「創造的調整」と呼んでいます。

中間領域の中にはこのような「創造的調整」によってつくられた様々なよろいやフィルターが含まれています。その範囲は広く、まだ言葉が話せないころに親のしつけで心の奥底に染み込んだもの、幼稚園や小学生時代の自我が確立していない間に理屈抜きに取り込んだもの、思春期のころに学んで信じ込んだ価値観や信念、それにありとあらゆる`とらわれ、や`こだわり、などが中間領域の中身とっていいと思います。人は誰でも、長い年月の間にこれら創造的調整の結果が複雑にからみ合ってきた「地」のぶあつい層を心の中に持っているのです。

地の構造は人によって違います。私と同じ地の構造をもった人は、この世に誰一人としていません。そして、何を図として意識にのぼらせるかは、この地の構造が選びます。

例えば、AさんとBさんが一緒に連れ立って歩いているとします。その時に、Aさんは街に行く人々の服装に目が向き、Bさんは歩道をかざるプランターの花に心をひかれるというようなことはよくあることです。つまりAさんは、街に行く人々の服装を図として選び、Bさんはプランターの花を図として選んでいるということです。`選ぶ`、といっても、これは意識的な選択ではなく、無意識の選択の場合が多いでしょう。AさんとBさんの地の構造が異なることから、こういうことが起きるのです。

ゲシュタルトのワークは、結果としてこの地の構造が変わることでものの見かた感じかたに変化が起き、そのまた結果として行動の変化や生活の変化が起きるものです。例えば、誰かに何かをたのまれた時に「No」と言おうとすると、親に口答えをする時と同じ不安や恐怖という図が湧きおこるのは、そうさせる地の構造があるからです。そこに変化を起こしたいなら、そのような構造を固定している感情・感覚をゆるめ、溶かすことが必要です。この感情は、ほとんどの場合何らかの未完の事柄にまつわるものですが、ここで大切なのは、地の構造を固定しているのが論理や思考ではなくて感情・感覚だということです。

地の構造を固定化している感情は、今・ここの外の世界と接することで起きているのではなく、いわば過去の感情です。それがフィルターとして目を覆っている間は「No」を言おうとしても、目の前にいる人に対して自動的に昔の親に対してと同じ感情が、湧き出してしまいます。そのときに思考レベルで「今、目の前にいるのは、お父さんでもお母さんでもないでしょう」と言われても、心の深いところですでに動いてしまっている感情に変化を起こせないのです。

ワークをする人の地の構造に、結果として変化が起きるかどうかは、ワークの場でファシリテーターがどのような `いかた` をしているかによって大きく影響を受けます。

そのことについてはまた次回。

Ⅶ 戦車の謎



「戦車」のイメージは、今は過去のものかもしれませんが、カードの絵柄を見ていると、戦車というよりも二頭立ての馬車のようなイメージです。戦って敵を倒すような攻撃の道具もなければ、戦車に乗っている若者はどこか憂いに満ちた表情をしています。もの思いに浸っているのでしょうか…？ なんとか出発ただけで精一杯だったのかもしれませんが。

左右の肩には、三日月の仮面（ペルソナ）が乗っていて、それぞれ勝手なことを若者につぶやいているようです。右側のペルソナが、「嫌だよ！ きっと何もいいことなんかないよ。戻った方が身のためさ…」と、ぶつぶつ言えば、左側のペルソナは「さあ！ せいせいしたぞ！ 出発だ！」と、勇ましく若者を鼓舞するのです。

戦車を牽く2頭の動物たちも、思い通りの方向に動いてくれそうもありません。肩のペルソナのごとく、それぞれ勝手な方向を見ているのです。走るところか、立ちあがらせることさえ難しいです。どう見ても、勇猛果敢に戦い、凱旋を志した華々しい門出ではないようです。どちらかと言うと、ひっそりと家出する若者の姿と重なるような気さえします。淋しさと切なさ、心細さ、解放感と自由を、戦車の上で同時に感じとり、呼吸しているようです。

タロットの大アルカナカード22枚の中でⅦ番目に位置する「戦車」のカードは、人生のターニングポイントを表現しているようです。新しい人生への旅立ちは、どうにもならない自分自身の心の葛藤や不安の只中にあるのかもしれませんがね。進むべきか、退いて無難な居場所に戻ろうか…どちらがいいのだろうか？ 迷ったところで、答えなど…あるはずもないのです。こんな時、何が待っているのかさえわからなくても、自分自身の人生を求めて前に進む「勇気」が必要だと、古来の賢者たちは伝えているようです。無難な居場所に留まっていれば、前途に待ち受ける苦難を避けて生きることができるはずですが、でも、賢者たちは前途の苦難こそが、自分自身の人生を謳歌できる本来の居場所への道標であると囁いています。

「勇気」とは、「怖れ」や「不安」で凍える「心」を温め、未来へと進ませるエネルギーなのかもしれません。未来を信じて旅立つ時は、過去の自分との決別の時であり、これまでの自分の「死」を覚悟する時です。危なっかしくても、無謀であろうと、自分自身の人生を見つけるためになんとか出発できる「勇気」があれば、「それだけで素晴らしい！」と、賢者たちはうなずきあっているようです。「勇気」があるかぎり、新しい世界で生きるチャンスをつかむことができるということなのでしょう。

あなたには、過去を葬って、新しい世界へと出発する「勇気」があるでしょうか？

「勇気」など、ない方がずっと楽かもしれないと、あなたは思っているかもしれませんね。絆を大切に…ふるさとを守って、家族とともに生きる道を伝えるのが、賢者の教えのはずなのです。こんなふうにかたがとく、ふるさとを旅立つ「勇気」を賢者たちが素晴らしいと称えるのは、なぜなのでしょう？

そんな疑問が浮かんでくる時、ふと…人生はそれぞれの限られた時間の中に存在していることを思い出します。目の前のものしか見えないのが「私たちの目」で、人生全体を遠くから見つめることができるのが「賢者の目」だとすると、「勇気」のない人生は「賢者の目」にはどう映るのでしょうか？

安全な居場所も、慣れ親しんだ人々も、変化を逃れることはありません。すべてが変化していく中で、人生の時間が尽きる時が来るのです。病気や老い、死の怖れから身を隠す場所など…ないのです。安全に楽に生きようとして、脆弱になってしまった心や身体は、病気や老い、死の恐怖と対等にわたりあい、打ち負かしてしまう術など知らず、自分の人生だったのか、誰の一生だったのか…わからないまま、周囲の風景とともに終わりを迎えるのです。「勇気」のない人生は自分自身の人生の主人公になることを放棄した人生だと賢者たちは伝えているのでしょうか…？

いつでも新しい世界に旅立つ「勇気」を持っていられたら、もっともっとずっと遠くまで、はるか見えない…どこかまで進んでいけるのかもしれません。「私の人生」のページを綴ろうとする「勇気」を賢者たちは素晴らしいと讃えるのでしょうか。

「あの時、勇気があれば…」
人生の終わりにそんな言葉だけは、口にしたくないですね。