

## ゲシュタルトエッセー

☆ 里帰りして思い出す `おふくろの味、と `人間関係の味、☆

### 岡田法悦 (ゲシュタルトセラピスト)

クリスマスからお正月、家族と過ごす時間が多くなる季節ですね。

久しぶりに里帰りして、懐かしい `おふくろの味、を堪能する人もいるかもしれません。それと一緒に、子どもの頃から慣れ親しんだ `人間関係の味、を思い出すこともあるのではないのでしょうか。それは、あなたが大人になり結婚して生まれた新たな家族との人間関係や、毎日仕事をしている職場の人間関係とは、ひと味ちがったものを感じると思います。それだけに、ホッコリした温かさを感じることもあれば、「あー、またこれか」と懐かしさと共にうっとうしさを味わう瞬間があるかもしれません。

私たちは成長する過程で、子どもの頃に身近にいた人々の影響の中で人間関係の持ち方を学びます。その影響は、「人に迷惑をかけてはいけないよ」とか「お友だちと仲良くしようね」など言葉で教えられたことより、肌で感じ身体に染み込んだものの方が強いでしょう。例えば、お父さんとお母さんがいつも仲良くしている家庭と、夫婦喧嘩が絶えない家庭では、それを身近で体験し続けた子どもが受ける影響は違つてでしょう。 `学ぶ、というよりも、 `生きやすさを選ぶ、と言った方がいいのかもしれない。

単純な例えでいえば、自分がほしいものをはっきり「ほしい」と伝えると笑顔を見せ、そうでないと怒る親が身近にいれば、「○○がほしい」と表現する自分である方が生きやすいでしょう。逆に、自分がほしいものを口にすると「わがままで」「欲張りだ」と怒られて、我慢すると「いい子だね」とほめられる環境にいれば、「ほしい」と言わない方が生きやすいでしょう。また、はっきり表現しないと「はっきり言いなさい」と怒られて、「○○がほしい」と言うと「贅沢いうんじゃありません!」と怒鳴られ続けられれば、どう関わったらいいかわからない `ダブル・バインド (二重拘束)、と呼ばれる混乱が生まれます。

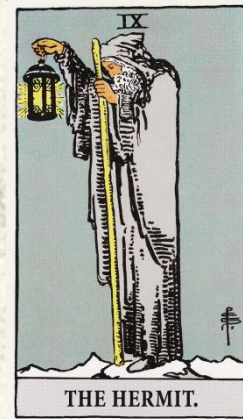
子どもが育つそれぞれの場に、その場特有の人間関係のパターンがあります。その場で生きるには、その場のパターンに沿って生きやすい関わりを持てれば安心なので、子どもはそれを習慣として身につけます。でも、大人になって違う場で違う人々と過ごす時、その習慣が役に立たないと、人間関係に悩む自分を体験することになります。そこで、自分なりに新しい場での `生きやすさ、を探り、新たな関わりが持てるといいのですが、「三つ子の魂百まで」と言われるように、それは結構むずかしいことです。

今のあなたは、周りにいる人々とどんな人間関係を体験しているのでしょうか。今いる場で良い人間関係を生むためには、自分の身体にどんなパターンが染み込んでいるかに気づくことが欠かせません。

この冬、里帰りする人はちょっとその辺を意識して、自分が育った場の人間関係のパターンを客観的に観察してみたいかがでしょうか。

メルマガエッセー★ Sophia の つぶやき

## IX 隠者の謎



冬を迎え、冬を越すことを思うと、燃えるように色鮮やかな、華やかな紅葉の季節を楽しみながらも、なんとなくメランコリックな寂しい気持ちになってきますね。

冬の季節を思わせる「IX（9）番の隠者」のカードを見ていると、「孤独」という言葉がふと浮かんできます。全体の色調はグレーで、足元には冷たい雪か氷...手にしているのは、杖と灯りだけ...★

一人、歩いていく老人の背中を引き留めたら、引き留めた温かい手が凍ってしまいそうです。クリスマスツリーや、サンタクロース...寒い時期を越すために、人々がにぎやかに集まったり、パーティーやプレゼントの交換で心を満たそうとしている時期だからこそ！その賑わいから離れて、一人歩いていく姿、このカードがとても大切に思えてくるのはなぜでしょうか？

IX「隠者（The Hermit）」というタイトルのこのカードは、「孤独」というイメージを纏いながらも、何かにじっと耳と目を澄ます老人の表情はどこか深淵で、気品と知性を感じさせます。美しい星の灯りをかかげて、直観を感知しながら歩いているようです。「隠者」のイメージは、「老賢者」や時の神「クロノス」と重ねられるシンボルであり、タロットカードの特徴であるパラドキシカルな魅力に満ちた一枚ですが、もし今、あなたがこのカードを引いたとしたら、どんなイメージが浮かんでくるでしょうか？

このカードの「孤独」に不安と恐怖を感じ、「こんなみじめな老人になりたくない」と身震いする人々がいる一方で、「孤独こそ！自分自身との出会い」と感じ、グレーの背景のなかに佇むことの爽やかさに魅了される人々もいるのです。

一人では日常生活が成り立たなかった時代のなごりなのでしょう...どこかの集団に属したいという強い欲求をもっているのが人間なのでしょうが、それにしても、クリスマスやお正月を迎える頃、世俗では群れをなして過ごすこと、絆やつながりを確かめて過ごすことが人の道となり、「孤独」は目をそむけたくなる恐ろしい怪物になってしまいます。

「一人で過ごす」と、罪悪感や挫折感、絶望、嫌悪感...パンドラの箱を開けたごとく、悪いもの全てが渦を巻いた魔物のような嵐が襲ってきそうです。襲われたら、逃れようもなく、骨の髄まで凍り付いてしまうかもしれないような...恐ろしい怪物「孤独」の襲来の恐ろしさは膨らみつづけるのです。「孤独」な時間の大切さを忘れ果て、「孤独」を恐ろしい魔物と勘違いしてしまうと、それこそ！本当の魔物に誘惑の隙を与えるようなものになってしまいます。

「隠者」は、黄色の杖を左手に持ち、右手に輝く星の入ったカンテラを掲げています。やっと自分自身の心の声に耳を澄まし、運命の星に導かれて、我が道を行くことができる自由と安堵を隠者の表情から読みとることもできるのです。「賢者」は孤高の道を行くのですが、凡人であっても、人生はひとりで生きるものだという厳しさを知っておくことが大切なのかもしれませんね。ひとり、ひとり違った道を行くことを知っていないとすれば、知らぬ間に誰かの人生を自分の人生に閉じ込めておくことになってしまうかもしれません。もしかしたら、たった一つの自分の人生を見失ってしまうかもしれません。

人気絶頂のトップ女優の地位をさらりと捨て、異国で素敵な結婚生活を送り、ジャーナリスト、作家へと鮮やかにしなやかに、わが道を生きてきた「岸 恵子さん」がすでに、後期高齢者であることをフランス流の粋なウィットで「華やかな孤独を生活している」と、艶然と微笑みながらインタビューで答えていたことが印象的でした！「華やかな孤独」の時間を持てる後期高齢者になれるのでしょうか？！ふう〜っ...★

「隠者」のカードとともに、今年の冬は「華やかな孤独」のレッスンをすることも、かえって魔除けになる気がしてきました。「孤独」を恐れて、本当の魔物に足をすくわれぬように気をつけたいですね。