

★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～ 「ゲシュタルトの形成」と「未完の事柄」

ゲシュタルトセラピーが目ざすものは、「スッキリした心で、自分らしい人生を楽しみながらいきいきと生きること」「周りの人たちとお互いを大切にし合いながら、気持ちの良い関係をもつこと」です。

あなたの場合はどうですか？ こんなふうに生きていますか？ これって、結構むずかしいことじゃないかと思うんです。世の中に生きていれば、いろいろな事に悩んだり、迷ったり、つまずいたり、落ち込んだりしますよね。例えば周りとの人間関係で悩んだり、将来を考えて迷ったり、自分の性格にイライラしたり、人生って何だろうと考え込んだり…。

ゲシュタルトセラピーは、そういうことがあったとしても長いあいだ引きずらず、自分で自分を立て直せる、そういう自分をつくるために役立ちます。

たぶん、あなたの悩みや迷いや失敗には、何かパターンのようなものがあると思います。いま悩んでいることやつまずいていることをいくつか思い出してみてください。その中には、「またかよ」とか「こういうことの繰り返しだよな」と思うようなことが、きっとあると思います。人の心にはそれぞれクセがあって、いつの間にかいつものパターンを繰り返していることが多いのです。

このようなパターンは、その根っこに「未完の事柄」と呼ばれる体験があることがほとんどです。「未完の事柄」というのは、むかしあることを体験して、それが今でも心の傷になっていて、ずっと引きずっていることなどです。そして、その時と同じような出来事が今起きると、昔体験したことが勝手に「ゲシュタルトを形成」してしまう…、つまり一つの全体像として勝手に脳裏に浮かんでしまい、感情が勝手に動き出すのです。

ゲシュタルトセラピーは、そういう「未完の事柄」を完了させることに役立ちます。今回は、未完の事柄がどんなふうに見えるのかを考えてみましょう。

★メルマガエッセイ★ Sophiaのつぶやき ★ 怪盗★未完の事柄★

真夏の昼下がり、ふと見ると、壁に映ったあなたの影が...あなたよりも生き生きと鮮やかに呼吸している...そして、勝手に動きはじめた。思わず！絹を引き裂くような叫び声をあげて、あなたは駆け出し、「私の人生をミゼラブルにしてしまう凶悪犯はいったいどこにいるんでしょう？」とゲシュタルトセラピストに詰め寄る。

まるで名探偵ポアロのように、セラピストはクールに謎解きしてくれるかもしれませんね。「う～む、『怪盗★未完の事柄』と呼ばれる怪物があなたの幸せを奪おうとしているのです。」セラピストの直感には『怪盗★未完の事柄』が時空を超えて、今、出現したことを伝えているのです。探してみたところで、今はどこにもない「未完の事柄」が、知らないうちに現在をコントロールしてしまうなんて...とても不思議ですね。

その謎を鮮やかに解くゲシュタルトセラピーは素晴らしいですね！

「意識の世界だけでなく、無意識の世界でも幸せでないと、真にしあわせになることはできない。」と言ったのはユングですが、未完の事柄を完了させることも、無意識の世界を幸せにするということなのでしょうね。でも、無意識の世界には、神出鬼没でなかなか手強い『怪盗★未完の事柄』が潜んでいるのですから、頼りになるセラピストがいなかったらどうしたらいいのでしょうか？セラピストどころか、心理学もなかった時代には、どんなふうに『怪盗★未完の事柄』と対決したのでしょうか？

驚いたことに！タロットカードには、無意識の中に置き去りにしてしまった『怪盗★未完の事柄』のモンタージュがたくさん隠されているのです。人生の流れのどんな場面で出没するかというインフォメーションつきで、目には見えない怪物がシンボルとして描かれています。タロットカードと付き合っていくうちに、自分自身の深層に潜む！『怪盗★未完の事柄』に気づく直感力が磨かれ、怪物の魔法を解く古来の智慧が「わかる人にはわかる」ようです。

そして、『怪盗★未完の事柄』こそ！あなたを幸せにするために、時空を超えて届けられた「魔法の鍵」だともタロットカードは囁いています。

「魔法の鍵」を開けるのに必要なのは、ちょっとしただけの勇気です。