

★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～
自分をきょうくつにする「未完の事柄」

例えばあなたが小さい頃、おでんを食べてお腹をこわし、8分23秒ごとにトイレに駆け込み、3日3晩生死の境をさまよった体験があるとします。すると、大人になって友だちから、「どうだい、おでん屋で一杯やらないか」という誘いを受けただけで吐き気がしてトイレに駆け込むようなことがあるかもしれません。これは、あなたの心の中の「おでん」イメージの全体像に「腹痛」「吐き気」「トイレ」などが組み込まれていて、「おでん」という言葉を聞いただけでこの全体像がゲシュタルトを形成し、身体が勝手に反応してしまうからです。

このような状態が起きる時は、あなたがおでんを食べてお腹をこわしたのは小さな頃のことであるという事実や、おでんのお皿に盛られたがんもどきが原因だったのか、あるいはハンペン、こんにゃく、昆布、卵、ちくわのどれが腐っていたのかなど、部分部分は関係ないのです。おでんという言葉を知っただけで、突然、自動的に吐き気が襲ってくるのです。

このような、昔の体験を引きずっていることによって生きにくくなっている状態は、誰にでもよくあることです。例えば、海でおぼれかけて水がこわくなったとか、お父さんがこわい人だったので男嫌いになったとか、いつも「強くなければ男じゃない」と言われ続けて悲しくても涙の出ない人になったとか、悪い事をするとお灸をすえられたので（って古いですね）いつも良い子を演じ続けなければならなくなったとか、長男／長女で親からいつも「お兄ちゃん／お姉ちゃんなんだから」と言われ続けて、47才5ヶ月と23日になった今もがまんするクセが抜けないとか…。こういう、今でも自分をきょうくつにする過去の体験をゲシュタルト用語で「未完の事柄」と呼びます。

セラピーやカウンセリングは、このような生きにくい状態が起きる自分から脱却するお手伝いをするのが仕事の一つです。ゲシュタルトセラピーは、勝手にゲシュタルトを形成する未完の事柄を完了させて楽に生きる自分になるために、とても役立つ療法です。

★メルマガエッセイ★ ★Sophiaのつぶやき★
★『目にはさやかに見えねども・・・』★

強烈な夏を凌ぐ日を、ひそかに策略して待っていたのかしら？ 今年、秋という季節への変化は、あまりにも鮮やかで、それだけにちょっと不意をつかれたような、淋しさがあつたような…。どんなに暑い夏もやがて終わることを知っているはずなのに…なんだかずっと、つづくような気がしてしまう…どこか、人生にも似ているような…。

古今和歌集の藤原敏行が立秋の日に詠んだという和歌が、ふと口をついて出てきました。「秋さぬと 目にはさやかに見えねども 風の音にぞ おどろかれぬる」

「目にはさやかに見えねども」思わず、このフレーズを口ずさみたくなつたことが、この夏にもあつたのを思い出しました。ちょうどお盆の頃だったでしょうか？ペルセウス流星群が降り注ぐというニュースを覚えているでしょうか？

願いごとをする絶好のチャンスに、ちょっと舞い上がった私でありました。どうせ猛暑で寝苦しいことだし…にわかには私「ペルセウス流星群ハンター」に豹変！したのでありました。流星群が降り注ぐのであれば、願いごとし放題、いくつ叶うのだろうか…ほくほく…という感じですね。宝くじハンターほどの先行金銭投資さえいらぬなんて、素晴らしいことです。かくして、私の目は豹のごとく、夜の闇のなかで輝くのでした。

ペルセウス流星群様御一行がいらっしゃるといふ3日間、いったい何時間、夜空を見ていたでしょうか…。1日目、流星群ハンターは、星がいちばん美しく輝くのは、夜明け前であることを発見したので。夜のほんやりとした灰色のヴェールを取り去ったように、夜明け前の空は澄んで、星が輝いているのです。美しい太陽、純粋な生命エネルギーが古代の魔よけの『鏡』のように神々しく昇った時、古代人の気持とつながる喜びを感じ、ちょっと踊りたくなつたくらいです。

明日こそ！夢中の流星群ハンターSophia、2日めは、くもり、3日めは、もっと曇って何一つ見えず…。ついに、あの世との境界線もあいまいになるお盆の空には、流星群なんて、どこにも見えない…。ああ…。この空模様では無理なのだろう…。確かに…。たくさん流星群がこのあたりに降り注いでいるはずなのに…空を覆う雲を取り去れるわけもなく、願いごととプロジェクトは挫折したのでした。

その時、ふと思ったのです。「目には見えないけれど、ペルセウス流星群はこのあたりに降り注いでいるのだろう…。本当は、この瞬間にも願いをかけられるはず…。」目にはさやかに見えねども…なんだか星の囁きを聴いたような…☆

私はベッドに戻り、豹の目を放棄して、目には見えないものを見るために目を閉じたのです。そしてペルセウス流星群にたくさん願いごとをしながら、眠りについたのでした。いつのまにか、タロットカード☆大アルカナNo.17の星降る夜の中に入って、美しい星たちの光につつまれているのでした。「大切なものは、目には見えない」という「星の王子さま」の言葉も、なんだか胸にいっぱい広がりました。

「目にはさやかに見えねども」、きょうくつに自分を縛りあげている「未完の事柄」も、「楽に生きる自分になる」ためのとても大切なものなのでしょうね。