

★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～
悩みやコンプレックスの根っこはほとんど「未完の事柄」

これは私自身のことですが、私は「ヘンな顔」の人なんだというコンプレックスを、小さいころから20才過ぎまでずっと持っていました。それは、コンプレックスというには「あまりにも自分にとって当たり前のこと」化していたので、私はそういう人なんだという確固とした思い込みになったと言った方がいいかもしれません。

実は、この思い込みが私の心の中に押し入った瞬間を、今でも私は覚えています。あれは、多分、私が幼稚園に行っているかいないかという年齢だったでしょうか。ある日、近所の悪ガキどもと遊んでいた時、ガキ大将的な子が「オレの親戚の家に行こう」と言い出しました。その家は遊んでいた場所から歩いてしばらく行った所にあり、狭い路地のつきあたりでした。

たぶん一番小さかった私は、みんなのスピードに追いついていけず、私が路地の入口に着いた時には、みんなその家の門の中に入ってしまい、門はしめられていました。私がベソをかきながらその門に向かって歩いて行くと、突然門が開いてガキ大将が顔を出し、私を指さして「ヘンな顔！」と言ったのです。

そのことばは、その瞬間、私の心に突き刺さり、とれないトゲになりました。そのトゲはまた、テープレコーダー（って、今はあまり使わないですか？ICレコーダー？）の役割もはたしていました。繰り返し、心の中からそのことばを私にささやき続けるのです。

これが私にとって「未完の事柄」の一つです。未完の事柄というのは、その出来事が起きた瞬間に心の中にわき出た感情を、泣いたり怒ったりして表現することをせず、心の中に押し込んで、ふたをしてしまったような時に生まれます。私のこの体験の場合、ガキ大将が「ヘンな顔！」と言い放ってピシャッと門を閉めてしまったので、私は啞然と立ちすくむだけで何も言うことができませんでした。驚きも、悲しみも、怒りも、その時わき出た感情を一瞬にしてすべて凍りつかせて心のトゲにしてしまったのでしよう。

このトゲは、どうやったらとれるのでしょうかね。それは次回…。

「へんな顔」と言えば…「いい顔」というのもありましたね。学生時代、2人の姉の子供たちの世話をしたり、遊び相手になったり…という記憶のなかに、「いい顔」をさせるという密かな楽しみがありました。当時、「いいおかわ」という絵本も私のお気に入りであったような…。

遠い遠い記憶のなかに、浮かんでくるのは、絵本の表紙にある、ふうちゃんという女の子の顔、～ふうちゃんがいいお顔をしていました。そこにいいお顔みせてって、犬がきました。犬もいいお顔できるよって、いいお顔になりました。わん～そんなふうに、ねこ、ぞう、きつね…次々にやってきて、みんながいいお顔になったころ、お母さんが「あら、みんないいお顔ね」ってビスケットをくれるのです。～絵本の世界に入って行って、子供たちも無邪気に、特別の「いいお顔」を見せてくれるのでした。大人の判断では「へんな顔」とも表現できるような、彼らの自由な「いいお顔」は最高に愉快で楽しいものでした。

「いいお顔」を一度覚えた子供たちは、ごきげんが悪い時でさえ、「いいお顔は？」ときくとちゃんといいお顔になってくれたような気がします。私を含めて大人たちは「上手！上手！」と拍手喝采したりして、プラスのストロークを放出したものです。もちろん彼らの記憶には残っていないでしょうが、ふと「いいお顔」に類似した表情になった時、彼らの深層では何かが起こっているのかもしれないね。もっと愛されたい思いとか、懐かしさとか、何かが動くのかもれません。

真白い雲が天に舞い上がっていくような秋晴れの週末、ひとり、奈良のお寺巡りをしました。瞬間と永遠の両面を備えているような仏像の表情は、それぞれに美しく魅力にあふれています。そう言えばたくさんの仏像には、「いいお顔」も「へんな顔」もあり、人間の表情と重ねあわせながら見ていくのも楽しいものでした。たくさんのお寺をめぐり、最後に中宮寺の菩薩半跏像（半跏思惟像）にお参りしたのですが、「世界3大微笑のひとつ」、モナリザ、スフィンクスと並ぶ美しい微笑と称されているという説明の通り、艶やかでしなやか、なめらかな微笑に、たちまち惹きこまれてしまいました。若き日のお釈迦様が、民衆をどのように救おうかと思ひ悩む姿…と伝えられているという解説を聞いた時、その表情の美しさの秘密を知った思いがしました。哀しみや悩みを持っているからこそ、美しい微笑なのでしょう。半跏思惟像の周囲に溢れ、流れている微笑は、深く悩むことと優しさのハーモニーのようでした。

凜として深く悩むという美しさに、はっとする思いでした。深く悩むことを避けるためばかりを、あくせくと考えていたような…。飛鳥時代の仏像は、微笑ひとつで、現代に生きる私たちに人間の心の深さを伝え、癒しを与えていました。時を超えて、心が通じあったような…気がしました。お釈迦さまでさえ思ひ悩んだというのですから、素直に悩んでいいんだよ…そんなふうにして、いつのまにか私の唇にも菩薩半跏像の微笑が浮かんで来た…ような…

帰宅して、タロットカードを見ていた時でした。あっ！カードの中に不思議な微笑を…発見！したのです。はるかな時も場所も超えてどこかで思いを伝えあうことができる鍵、古来の智慧をまた見つけたような気がします。タロットカードも言葉ひとつ介さずに、古来の人々の様々な表情を伝えているのですから、当然かもしれませんね。あなたは今、どんな表情をしていますか？