

☆★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～

未完の事柄の解消に役立つゲシュタルトのワーク

子どもの頃のイジメとか、ノラ犬にかまれたこととか、失恋とか、友だちに海岸で砂に埋められて本気で死ぬかと思った（これ、私のことです）こととか、何年もたった今も、思い出すとゾツとしたり、涙が出たり、落ち込んだり、腹が立ってきたり、やる気がなくなったりみたいな、トラウマ的な体験や心にささったトゲが「未完の事柄」です。ゲシュタルトセラピーは、こういう心のトゲを抜くのにとても役立ちます。

どのようなワークでそのトゲを抜くのでしょうか。ファシリテーターは、ワークをする人の話しを聴きながら、話している人の顔の表情や、身体の動き、声のトーンなどを注意深く見えています。なぜなら、人の感情は本人が意識していなくても、身体や声によく表れるからです。ファシリテーターは、ワークをしている人が語る話と同時に、身体の声に注意深く聴こうとしています。身体に特徴的な動きが見えてくると、ファシリテーターはワークをする人の注意がそちらに向くように促します。それを通じて、話している人が自分の感情にはっきり気づけるようにするのです。

そのようなことをしながら、心にトゲがささった時のことをイメージの中で再体験するような促しをしていきます。何がしたいかという、未完の事柄を生んだ出来事が起きた時に、本人が自分の中に押し込んでふたをしてしまった感情に再び触れ、それを身体の外に表出できるようにするためです。

このように、ある瞬間、自分の中に押し込んでしまった感情を再体験することが、未完の事柄を完了させることになるわけです。

例えば、サークルやグループに入っても、何だか仲間外れにされそうで、とけこめない24歳のAさん。みんなと楽しそうに騒いでいる人たちを見るとうらやましい気持ちや、腹立たしい気持ちや、孤独感が湧いてきてしまいます。最近では新しいグループに入るのが怖くて、つい一人でいることが多くなっています。そういうところを治したくて、Aさんはゲシュタルトのグループ・ワークショップに来ました。

ファシリテーターは、Aさん以外の参加者たちに輪になってもらい、親しげに話しをするふりをしてもらいました。（ゲシュタルトでは、こういう実験をよくやります。）輪の外にいるAさんは、その様子を見て「とても寂しい。私も仲間に入りたい」と言います。

「中に入ろうとしてみてください」と言われたAさんが、輪に入ろうとする瞬間にファシリテーターが「今、何を感じていますか？」と聞くとAさんは「怖い！」と言います。「何か思い出すシーンはありますか？」と聞かれたAさんは、即座に「小学校1年の時に、みんなからいじめを受けてたんです」と答えます。みんなと一緒に遊ぼうと思って友だちが集まっているところに入った瞬間に、みんなから「お前なんか、入れてやらない」と言われ、いろいろなひどい言葉を浴びせかけられたことを思い出したのです。つまりAさんの心の中に、大人になった今でも、この時のショックがトゲになってささっていたんですね。

Aさんは、いじめられた瞬間に感じた怒りや悲しみをクラスの子たちにぶつけることをせずに、飲み込んでしまいました。そりゃそうですよね。その時にそんな感情を言葉にしてみんなにぶついたら、何をされるかわかりません。もっとひどくいじめられる怖さが、怒りや悲しみを表出することを止めてしまっていたのです。このように、身体の外に出さずに心の中に飲み込んでふたをしてしまった感情が、トゲの正体です。（もちろん、トゲを作ってしまった体験が何かは、人によって違います。）

ファシリテーターは、Aさんの「怖さ」を身体の中のどの方角で感じているかを聞きます。人の感情は、身体感覚と直結しています。Aさんは「喉のあたりが締め付けられようだ」といいます。そこでファシリテーターは、喉の感じを感じてもらいながら、締め付ける力が何を表現している感じがするかを想像してもらいます。Aさんは「自分の気持ちをみんなに伝えたらもっといじめられそうだから『言わないでがまんしなさい』と自分に言っているみたい」と感じています。ファシリテーターは「喉を締め付ける力になったつもりで、自分に向かってそれを言ってみて」と提案します。

未完の事柄が、身体の中に貯め込んでしまった感情で、それを身体の外に出してしまえば完了すると前に書きました。Aさんの場合、いじめられたことに対する怒りや悲しみを身体の中に貯め込んでいるのかもしれませんが、そうだとすれば、この実験の中で他の参加者を小1の時のいじめっ子集団だとイメージして、その怒りや悲しみを吐き出せば、もしかすると未完の事柄が完了するのかもしれませんが、でも、ゲシュタルトのファシリテーターは、そういう自分の想像を基に完了「させる」ような誘導はしません。ファシリテーターは、どこまでもどこまでも、「今・ここ」で起きていることについて行くだけ。「今・ここ」でAさんに起きていることは、喉のところに表れている抵抗です。ちょっと、かったる感じがするかもしれませんが、ファシリテーターは決して無理をしません。そうすることによってだけ、いい結果が出ることを、体験的に知っているからです。この続きは、また次回。



タロットカード78枚のうち、「大アルカナ」と呼ばれる22枚は、自分自身の人生を十分に生きるための智慧をその絵の中に隠している不思議なカード群です。生命の樹やカバラと同様に、その深い智慧は、時代も国も越えて人間の本質にせまるものです。その不思議な22枚のカードのなかでも、より深い謎を秘めているのが、「愚者 (The Fool) 」のカードです。

22枚のカードはそれぞれ、ローマ数字でI～XXIの番号を持ち、その流れは人生の意味を伝えているようです。大アルカナ22枚の世界は、縦横無尽に様々な流れや法則が隠されているのですが、この「愚者」のカードだけは、古来、無番なのです。現代版以後のタロットカードには「0」という番号がつけられるようにもなりましたが、やはり「無番」がふさわしいのが「愚者 (The Fool) 」のカードです。

ボロボロの衣服を身につけ、無知を承知で堂々と歩いている「愚者」、摘んだ花を手に、憧れに向かって、楽しげに歩いている「愚者」、サーカスの舞台上でピエロを演じる「愚者」…。さまざまな絵柄で描かれる「愚者」ですが、風が吹き込み、光が変わり、固定された世界が、ゆらゆらとゆらめくような感じがしてくるのは、どの絵柄も共通です。多くの人が、何か不思議な感じが沸き起こってくるのを経験するのではないのでしょうか。

番号を持ち、秩序ある流れのなかに位置づけられている他の21枚の、すぐ近くにいながら、永遠にたどり着けない存在、ピュアな生命エネルギー体そのものが「愚者」なのです。何者でもないのが「愚者」、何者でもないのに、どんなふうにも変化できるのです。

いったい何者なのか、秩序や知識の網で捕らえることができない存在、どんな網目もするりと抜けてしまうのです。「愚者」の神出鬼没な自由さは、社会や組織、家庭など、ありとあらゆる枠をはずしてしまう！危険な破壊力を秘めていて、何者でもないのに、国さえも崩壊させかねないパワーを隠しているようです。トランプの「ジョーカー」になったとも言われ、ユングのアーキタイプ（元型）に重ねると「トリックスター」の要素も見えてくるかもしれませんね。

枠の側から見れば、そんな危険な「愚者」ですが、社会や組織の秩序のなかで、固定された人間関係に窒息しそうになっている人がいるとしたら、「愚者」と出会ってほしいものです。「愚者」は、出会った人に、新しい風と光を運んでくれる、心肺蘇生のゴッドハンドかもしれません。「不死の薬」「若返りの妙薬」にもなっちゃうみたいなの！？不思議な存在なのです。

人生の時間が過ぎて行くうちに、いつのまにか、お金、地位、財産、保険、役割…、私たちは確かなものを集めて、身の回りを固めていき、いつのまにか、それが、私が何者かを定めるものにさえなるのかもしれません。それは当然のことかもしれませんが、心まで固まってしまう、心まで旅をしなくなり、いつしか、心まで固定されてしまう時、生命エネルギーは、どこかに消えてしまうようです。一生懸命に、現実的な安全と安定を手に入れたのに、生命エネルギーを見失ってしまった時、いったいどうしたらいいのでしょうか？

その答えを「愚者」が持っているというのは、なんと逆説的！そして素敵なことですね。清々しく、何者でもなく、ただ歩くことさえも楽しかった・・・あなたの中の「永遠の少年」を呼び起こす魔法を「愚者」は知っているのです。

新しい年、心を自由に解放し、爽やかなエネルギーをいっぱい、チャージしたいですね。「愚者」と、そしてタロットの智慧と、出会ってみませんか？☆

