

～「ゲシュタルト療法って何？」と聞かれた時のために～

本当の、未完の事柄を完了させる

前回、人の輪に入ろうとすると仲間外れにされそうでとけ込めないAさんのワークの例を途中まで書きました。このワークでは、グループメンバーに輪を作って親しげに話しをしてもらい、Aさんがその中に入ろうとする実験を提案しました。Aさんは、いざ輪に入ろうとする瞬間「怖さ」を感じ、同時に小学校1年生の時にクラスの子どもたちから仲間に入れてもらえないでいじめを受けていたことを思い出しました。

この体験のように、心に刺さって大人になっても抜けなくなったトゲを「未完の事柄」と呼びます。未完の事柄とは、トゲが心に刺さった瞬間に心の中に湧いてきたにもかかわらず表出せず、心の奥に押し込んでしまった感情があることで、いつまでも傷がうずき続けるというものです。Aさんの場合も、クラスの子どもたちに「お前なんか入れてあげないよ」と仲間に入れてくれなかった時の怒りや悲しみが表出されず、トゲが心に埋め込まれてしまったように見えます。理論的には、その時の感情を再体験しながら身体の外に吐き出す（感情表出する）ことで未完の事柄は完了するはずですが、

ところが、その怒りや悲しみを感ずて表現しようとする、喉が締め付けられるような感覚が出てきて、感情を吐き出すことが難しいことにAさんは気づきました。ファシリテーターは、怒りや悲しみを無理に吐露させようとせず、「今・ここ」で起きている喉の感覚に集中します。ファシリテーターは、未完の事柄を終わらせる『ために』こうすればいい『はずだ』という気持ちにはまどわされずに、ひたすら「今・ここ」で起きていることに沿い続けるのです。

Aさんは「喉を締め付ける力が『言わないで我慢しなさい』と言っているみたいだ」といいます。ファシリテーターは、「喉を締め付けている力になったつもりで、それを自分に向かって言ってみて下さい」と提案します。Aさんは、その力になったつもりで何回か「言わないで我慢しなさい」と繰り返します。数回目にそれを言った瞬間、ファシリテーターが、「それは誰の声に聞こえますか？」と質問すると、Aさんは小さな声で「お母さん…」と答えます。ファシリテーターは、Aさんの前に空の椅子（エンプティーカー）を置き、その椅子に移るよう促します。そして「お母さんになったつもりで目の前のご自分に『言わないで我慢しなさい』と言ってみて」と、新たな実験を提案します。

お母さんの椅子に座ったAさんは、怒ったような顔と低い声で「言わないで我慢しなさい。わがママを言うんじゃない。子どもは黙っていなさい。大人の話に口をだすんじゃないの！」と、矢継ぎ早にAさんをせめ始めます。そこまで言うと、お母さんの席のAさんは茫然とした表情でしばらく沈黙した後、「お母さんは、いつもそう言って私を止めた。悔しかった」とつぶやきます。そこで、ファシリテーターはAさんの椅子に戻ってそれをお母さんに伝えるように促します。

Aさんは元の席にもどり「何で私を入れてくれないの？ 私だっておじいちゃんやおばあちゃんとお話しをしたいもん。お父さんとだってお話ししたいもん」と、まるで幼児になったように泣きじゃくります。

ファシリテーターは「悔しいと言って」と促します。するとAさんは「悔しい！悔しい！私も入れて！私もお話ししたいんだもん！」と、握ったこぶしで自分のひざを叩きながら泣きじゃくります。ファシリテーターは、近くにあったクッションをお母さんの椅子に置き、「自分のひざじゃなくて、こっちを叩いて！」と促します。Aさんは、「悔しい！悔しい！私もみんなとお話ししたい！」と、お母さんの椅子の上のクッションを叩きます。しばらく叩き続けると、フーッと大きく息を吐いて静かになります。ファシリテーターが「今、どんな気持ち？」ときくと、Aさんは「空っぽになった感じです」と言います。ファシリテーターが「その感じをゆっくりと味わって下さいね」と言うと、Aさんは目をつぶり、しばらく黙りこみます。そしてしばらくすると目を開き、ファシリテーターに「小学校の時じゃなかったんですね…。もっと小さな、…たぶん4才か5才の頃だったんです。ご飯を食べる時、いつもみんなが楽しそうに話していたので、私も幼稚園のこととかたくさん話したかったんです。でも、私が話し始めると、お母さんはとても怖い顔をして、押し殺した声で私を止めました。食事中に私が話すと、後でお母さんがおばあちゃんに厳しく叱られていたみたいだったんです。おじいちゃんとおばあちゃんは、子どもはおとなしく黙って食事をするのが当たり前だと思っていたみたい」と話し出しました。

このワークの後、もう一度グループメンバーに輪になって親しげに話しをしてもらい、Aさんに仲間に入るよう促すと、Aさんは「私も入っていいですか？」と聞いて、みんなの話しを聞き始めました。ファシリテーターが「怖くないですか？」ときくと、にっこりして「大丈夫です」と答えます。

このように、はじめに未完の事柄のように見えたことが、実はその背景に本来の未完の事柄が起こした結果（おびえながら小さな声で「私も入れて」と言っている様子をからかわれたなど）であるような場合も結構あるのです。ファシリテーターがワークをする人の話しを聴いて「これが完了させるべき未完の事柄だ！」と思いこみ、「今・ここ」で新たに起きていること気づかずに感情表出を促したりすると、本来の未完の事柄に届かない中途半端なワークになってしまいます。逆に、どんな瞬間にも「今・ここ」で起きていることを見逃さず、忠実についていくことではじめて本来の完了が訪れるのです。

そして、これが「変容の逆説的な理論（A. Beisser, 1970）」を実行に移していることになるのです。

この理論については、また次回。

☆☆☆☆ 『魔術師』の謎☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



タロットカード78枚のなかでも、特に不思議なカードと呼ばれる大アルカナカード22枚のNo. Iは「魔術師」のカードです。「魔術師」のカードではじまることで、人生のスタートが魔法のはじまりであることを表現しているように、私には思えるのです。

「誰の人生も魔法のように始まる…」というメッセージは、人生を生きぬく助けになるような気がしてきます。たしかにどんな人生もひとつの「出会い」から魔法のように始まっているのかもしれないね。

どうにもならない痛みで満ちた人生も、魔法でスタートした人生ですから、どこかで魔法が蘇り、ヒキガエルが王子さまになるように、すべてが一変する瞬間が来るかもしれません。豪華絢爛でどんなに素晴らしい人生も、どんなに悲しいみじめな人生も、全てはいつか消えてしまう魔法であり、魔法が消えた時に人生も消えていくのでしょう。

苦しみの塊を抱えて人生の流れに飲みこまれてしまいそうな時、魔法の中にいることを思い出して、苦しみを抱え込む力をぬいてみませんか？苦しみの塊を手放して、放り投げてみると、あっという間に鳩になって飛んでいってしまうかもしれません。

いずれ魔法が解ける時が来て、無番の愚者（0）…純粋なエネルギーそのものへと還っていくまでの魔法の時間が人生なのだと、タロットを描いた古来の賢者たちは考えていたのでしょうか。古来の賢者たちは、人間の誕生こそ「魔法」であると言っているかのようです。宇宙空間を自由自在に飛びまわる生命エネルギーを地上に還す魔術師のビジョンこそ、賢者たちの智慧のはじまりだったのかもしれないね。

魔法とは何でしょうか？20世紀最悪の黒魔術師と呼ばれたアレイスター・クローリーは、何かを意図する力が「魔法」だと定義しています。意図したことは伝わり、いつの間にか人々をコントロールしていくのです。意図したものを対象の心の中に鮮やかに出現させ、存在させる能力が「魔法」だとクローリーは言っています。心のなかに「不安」や「怖れ」「美」や「愛」を自在に出現させることで、対象の心を思いのままに動かすことが「魔法」だとしたら、魔法は私たちの周りにいつでも存在するといえるでしょうね。私たちは「魔法」とは思わずに、魔術にかけたり、かかったりしているのかもしれないね。

クローリーは、タロットカードを魔術修行のテキストとして研究していた「黄金の夜明け団」のメンバーであり、オリジナルのタロットデッキ（トートタロット）を創作しています。大アルカナⅠ番が「魔術師」であり、人生が魔法ではじまったとすれば、私たちの人生では魔法はどこにでも出現することに気づいてほしいですね。絶体絶命でもうだめだと思った時、魔法のような助けがあるかもしれません。天にのぼるような素晴らしい時間が突然に黒魔術のように打ち崩されることもあるかもしれません…私たちの人生も神話や昔話と同じなのかもしれません。私たちは自分自身の神話を生きるように「意図」されているかのようです。天の意図、人生の意味を私たちはどのように知ることができるのでしょうか？その道筋がユングが「個性化」と呼んだ「自己実現」への道であり、それが大アルカナの最終カードへの道です。

クローリーと同様に「黄金の夜明け団」のメンバーだったアーサー・ウェイトが考案した「魔術師」の絵柄は、神殿の中のような安らかさです。花に囲まれ、光があふれ…レミンスケートを頭上に輝かせる魔術師は、生命エネルギーを魔法の杖で捕え、一人の人間を天から地上への旅に送りだそうとしています。地上への旅に出る勇敢な者への花向けとして、魔術師はそれぞれの人生に必要な能力を注意深く授けているようです。

今生に必要な能力を授けて送り出す魔術師の真剣な表情は、人生を旅するための十分な能力を私たちが持っていること、このままで充分であることを伝えているようです。授けられた能力をどのように使うかを、真剣に「意図」した時、私たちは「魔法」を体験することができるのかもしれません。

ユングは、偶然であるのに、「意図」に添って起こっていくような偶然を「シンクロニシティ」（共時性）と呼び、その連鎖の意味に注目していました。シンクロニシティの源流をたどると、「無意識」という深層に行き着くようです。ユングが考えたように、深層の「意図」が「シンクロニシティ」を引き起こすのであれば、まさに「魔法」なのかもしれませんね。視点をちょっと変えてみれば、「魔法」がいたるところにあふれているということもできるのでしょうか。そして、タロットが描くコスモロジーの扉を開くためには、人生のはじまりが「魔法」だという「視点」が必要だということなのかもしれませんね。「意識」を統括する「自我」の視点だけではなく、ユングが指摘していた「セルフ」の視点です。ユングの「心理モデル」によれば、セルフは「意識」と「無意識」、両方を見つめ、声を聴くことができる場所に位置しています。

意識の世界でどんなに息詰まっても、タロット的コスモロジーの扉をあけることができたら、抜け道はどこにでも見つかるのかもしれません。人生は魔法ではじまったのですから、どうしようもなくなったら魔法の扉を開け、「自我」には見えない世界を感じ、耳を澄まし、助けを待つこともできそうです…☆

小さな頃に読んだ童話のように、悪い魔法使いの罠にかかり、暗く固い牢に閉じ込められてしまっても、優しい妖精やいい魔法使いが現れて、きっと助けてくれると…感じているのはどこかで読んだ「私の神話」を覚えているからかもしれません。

あなたも天の意図を記した「神話」と触れ合った記憶がどこかに残っているのではないのでしょうか…それについては次回「女教皇の謎」で…☆

