

～「ゲシュタルト療法って何？」と聞かれた時のために～

## ⑦ 変容の逆説的な理論

---

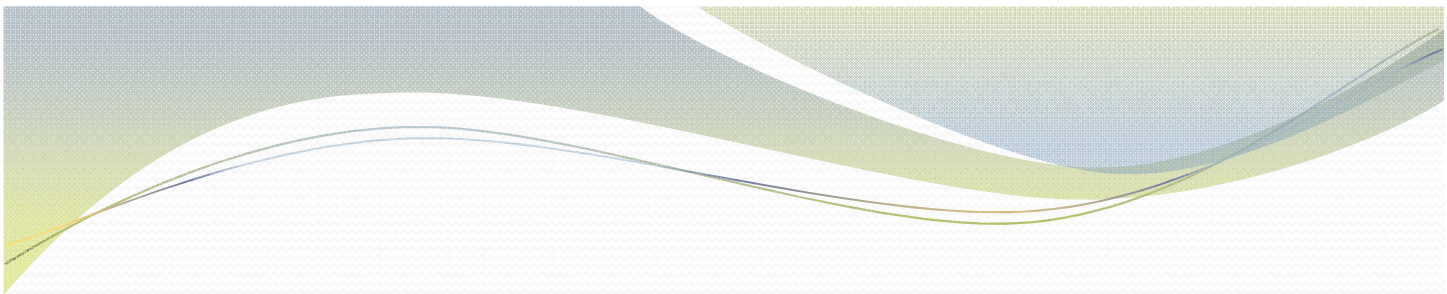
前回まで、未完の事柄とその完了について書いてきました。未完の事柄の完了に限らず、ゲシュタルトのワークは何でもそうですが、「変容の逆説的な理論」を常に実践しているといっているでしょう。この理論はアーノルド・バイサーというアメリカの医師が1970年に書いた論文で、ゲシュタルトの文献に最も引用されている論文だそうです。

内容的をかいつまんでまとめてみると、本質的な変容は、人が自分でないものになるとうとする時ではなく、ありのままの自分を体験する時に起きる。

ファシリテータが「変えてあげる人」になるとしたら本末転倒であるということになります。どういう意味か、例をあげて考えてみましょう。

ある日、あなたがちょっとしたミスをしたことで、上司のAさんから大きな声で怒鳴られました。それからというもの、Aさんの顔を見るたびにその怖さがよみがえってしまい、顔を合わせて話す時には胸がドキドキし、身体がこわばり、頭の中は真っ白になり、言葉がまったく出なくなってしまいます。これでは仕事になりません。

他の人は口をそろえて「Aさんは心のやさしい人だ」と言います。そこで、あなたは「あの人は、本当はやさしい人なのだから怖がる必要はない。あのミスは、私が悪いんだからしかたない」と自分に言い聞かせて落ち着こうとします。（＝自分でないものになるとうとする。）しかし、そうすればするほどAさんと向き合う時の胸の鼓動は高まり、必要なことも言えない状態が続きます。平常心でAさんと話せるようになるためにどうしたらよいでしょう。それには、Aさんと向き合った時にあなたの心の中に湧いてくる「怖さ」に目をそむけるのではなく、その感情に気づき、感じ、体験しつくすこと（＝ありのままの自分を体験する）が必要なのです。



このように、「今・ここ」の自分を不自由にしている「心に刺さったトゲ」のような体験を「未完の事柄」と呼びます。あなたが引きずっている「怖さ」という感情が「ふた（フィルター）」になって、目の前にいるAさんと直接接できない状態をつくり続けるのです。

あなたの気もちをふさいでいるふたは、自分の中にある感情を体験しつくすことによって無くせます。もともと、ゲシュタルトのワークでは「今・ここ」の自分の中で起きていること、つまりありのままの自分を丸ごと体験することの連続です。それを通じて、未完の事柄を完了させ、「今・ここ」で起きていることとの直接の関わりに、本来のエネルギーを注げるようになるのです。

この論文を書いたバイサーという人は、医者でありながら20代の時にはテニスの全米チャンピオンになったスポーツマンでした。ところがその後、ポリオ（小児麻痺）にかかり自発呼吸すらできなくなりました。そして後半生を「鉄の肺（人工呼吸器）」に横たわり、外出するのも車いすで短時間だけという生活を余儀なくされました。そんな中、パールズとの出会いが彼をゲシュタルトセラピーの道に進ませました。そのような人生を歩んだ人物が「なりたい自分になろうとするのではなく、ありのままの自分を体験する」ことの大切さを説いたことは、とても深い意味を持つものだと思います。

（この論文の全文は、<http://www.gestalt-a.org/gestaltcerapy.html> に掲載されています。）

メルマガエッセイ★Sophiaのつぶやき★

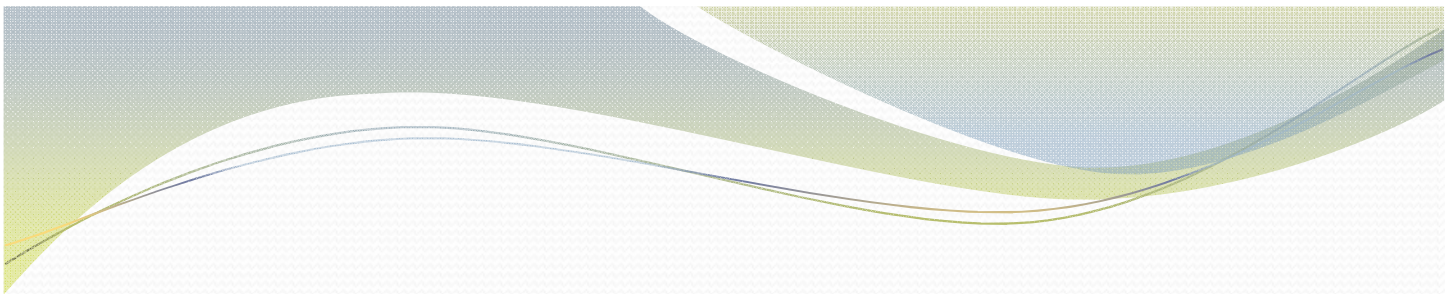


★『Ⅱ女教皇』の謎★

地上に向かう生命ひとつずつに、今生を生きるに十分な能力を授けていた「魔術師（大アルカナNo.1）」の真剣な表情を覚えているでしょうか？天の意図を地上に伝えようとする「魔術師」の表情には、どこか薬師寺の阿修羅像と重なるような清々しい集中力が存在しています。その真っ直ぐな視線は、そのまま「女教皇」のカードへと引き継がれ、ひとつの生命が地上の神殿に授けられるプロセスを伝えているようです。

「女教皇」が凛とした姿で座っている地上の神殿を見てみましょう。背後には豊かに柘榴（ザクロ）が咲き誇り、二元的なこの世への門は二本の巨大な柱で隔てられています。地上に降りてきたといっても、神殿の中はなんと清らかに、密やかに守られていることでしょうか。この神殿は母親の子宮なのかもしれませんね。地上の神殿で、天からやってきた生命エネルギーを迎え入れ、静かに厳かに準備の時間を過ごすのです。

TORAの書を手にする「女教皇」は、天の意図を感じとり、生まれいく生命体に読み聴かせているようです。この世に生まれいく生命に、その人生の意味、たったひとつの神話を伝えているのでしょう。「女教皇」の眼差しは、揺らぐことなく、人を寄せつけない強さを放っています。地上への旅を始める前に、女教皇に抱かれ、天の意図、「私の神話」を聴かせてもらったことを、私たちは忘れてしまうのでしょうか、きっと無意識の奥深くに、「女教皇」から聴かされた「神話」の記憶は、眠っているのでしょうかね。



ユングは人生の午後に注意を向けた最初の心理学者とされています。もし年老いていくことが、失うことばかりなのだとしたら、ユングが「人生の午後」と呼んだ「人生の後半」を私たちはどのように生きていくことができるのでしょうか？ユングは人生の午後に輝かせたいと願い、人生の午後の時間に発達し、成長していくものを見つけようとしていました。身近な西洋の老人たちの「人生の午後」が、衰えと失望、落胆に満ちたものだったことが、ユングの冒険心を刺激したのかもしれない。

人類の心の宇宙を探索して、「人生の午後」に生きる意味を発見しようとしたユングが目にしたのは、老人になるほどに、生きいきと輝いて生活しているインディアンの種族でした。その長老たちに魅せられ、共に生活して、その秘密を知ろうとしたのです。心の探検家ユングは、ついにその秘密の鍵、人生の午後に輝いて生きる「エネルギー源」をインディアンの「神話」の中に発見したのです。

あなたの「秘密の鍵」を「女教皇」は守っています。「人生の午後」、陽の光は傾き、ふと、気がつくと、あたりはうす暗く…見知らぬ場所に佇んでいるような寂しさに胸が疼く時、「女教皇」の眼差しを感じてほしいのです。神殿に導かれて出会うのは、「女教皇」のティアラです。シンプルな円形のフォルムは、日本の神社に祭られている鏡を思い出させます。

その真っ直ぐな視線と出会う時、ティアラの鏡に、ありのままの「心」が映し出され、あなたは、自分自身を知ることになるのです。「汝自身を知れ」…デルフォイの神託が蘇る時でもあるのでしょうかね。

「こんな私は、どう生きることができるのでしょうか？」あなたは問いたくなるかもしれませんがね。でも、「女教皇」の眼差しは、あなたの問いを問うのです。「あなたはどう生きるのでしょうか？」…人は問う存在ではなく、問われる存在なのではないでしょうかね。

あなたは忘れてしまったかもしれませんが、「女教皇」は神からのメッセージを受けとり、すでに、あなたの誕生前に、あなたの人生の意味を記した「あなたの神話」を授けたのです。きっと思い出すことができるはずなのではないでしょうかね。

「女教皇」の眼差しに出会った時、見失っていた「あなたの神話」が蘇るかもしれませんね。「あなたの神話」をみつけてみませんか？