

メルマガ講座☆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～
⑧ ゲシュタルトの基本：1.「今・ここ」

この辺で、ゲシュタルトセラピーの基本中の基本に目を向けてみましょう。ゲシュタルトのキーワードとして大切なものの一つに「今・ここ」があります。これはゲシュタルトが実存主義から受け継いだ概念です。ゲシュタルトのワークは、ワークをする人の「今・ここ」の身体と心の中で何が起きているかに、ワークをしているご本人が「気づく」ことだけに集中し続けます。

人が体験できる瞬間というのは、「今・ここ」だけです。ところが、人の気もちが「今・ここ」にいる時間は意外と短いものです。〰過去、や 〰未来、にいる時間が長いのです。例えば、あなたが今、一番気になっていることは何でしょう。少し考えてみて下さい。

...そういえば、昨日、Aさんにあんなこと言っちゃったけど、大丈夫かな...
...明日までの仕事、終わりそうもない。課長にしかられたらどうしよう...
...あんなことをしてしまった原因は何だろう。何とかならなかったのかな...
...なかなか仕事が見つからない。このままでは私の将来、真っ暗だ...

このように、昨日のこと、明日のこと、過去のこと、将来のことを考えているとしたら、気もちは「今・ここ」にいないということになります。人が悩んでいる時、心の中に葛藤や迷いがある時には、このように気もちが 〰過去、や 〰未来、にいることが多いものです。

過去の出来事を思い悩む時、人は「何でAさんにあんなことを言ってしまったんだろう」と、原因探しをよくやります。その原因がわかったところで、昨日Aさんに言ってしまった事実も、言った内容も消せるわけではありません。もし、昨日、Aさんに何かを言ってしまった事実を変えることができる（つまり、過去を変えられる）なら、Aさんについての悩みは解決するかもしれません。しかし、これも無理なことです。また、課長がしかるかどうかは明日にならないとわかりません。そのことをあなたが心の中で心配することによって、課長の気もちが変わるなどということもあり得ません。

このように、既に変えられないこと（過去）、まだどうなるかわからないこと（未来）について
思いわずらう時間をいくら費やしても、何も変えることはできないのです。なぜなら、過去や未来
の時間を、今生きることも、今操作することもできないのですから。

一方、Aさんにやってしまったことを考えている今、心配や不安という感情が心の中で動いています。
課長の怒鳴り声を想像している今、恐怖という感情が心の中で動いています。というより、「今・ここ」
の心の中でこのような感情が動いているので、昨日のAさんの顔が思い起こされている、あるいは明日の
課長の声がイメージに浮かんでいるといった方が正確でしょう。「今・ここ」の心の中に悔しいという感
情がうずいているので、「あんなことをしてしまって、どうしよう…」という考えが浮かんでいるのかも
しれません。

ゲシュタルトのワークでは、過去や未来など、その中にいることで何も変えられない、つまり実際の体
験をしていない時間ではなく、感情という「事実」を実際に体験している時間、つまり「今」に
いることを促します。なぜなら、事実が変わる可能性は、実際にその事実を体験している「今・ここ」
にしかないからです。

Ⅲ女帝の謎



「女帝」という言葉から、どんな女性をイメージするでしょう？
「皇帝」と対等の権力や財力を持ち、帝国を支配する威厳のある女性でしょうか？華やかで美しいタロットカードの絵柄を見ていると、皇帝以上の「+αの力」を持っているような気もしてきます。12の星を散りばめたティアラは、地上の帝国だけではなく、この星々のもとに誕生してくる生命をも支配していることを示し、天賦の能力を誇っているようです。「皇帝」にはない「+αの力」とは、新しい生命を生み出し、育む力なのでしょう。ヴィーナス（金星）の恵みが約束されている「Ⅲ女帝」の豊饒な美しさは、Ⅱ番に位置する「女教皇」には、なかったものです。

謎の微笑をたたえる「女教皇」の、清らかな湖のような美しさを覚えているでしょうか？どこまでも澄んでいて全てを映し出してくれるけれど、近づこうとすると湖面は揺れ、幻のように消えてしまう…「不思議な鏡」のような存在でした。

「女帝」は、輝く笑顔と温かな手を差し伸べ、人生のなかで出会う「愛そのもの」の体験をもたらしてくれる存在です。女帝の温もりに居心地良く包まれて、育まれていくのは「母性」に抱かれる「幼子」だけではないでしょう。才能を見出し、育むことに無上の喜びを感じ、ヨーロッパにサロン文化をもたらしたマダムたちや、母性的に尽くしてくれる妻、要求することなく、ひたすら愛を注いでくれる恋人…

「女帝」の愛は、この世で出会う最も心地良い、素晴らしい恵みであり、この素晴らしい恵みの食物でこそ、人は成長していくことができるのでしょうか。けれども、なぜなのでしょう？この恵みの食物に、やわらかい、やっかいな毒が含まれていることに、古来の人々は気がついてきたのかもしれませんが、いつのまにか身体の輪郭がぼやけ、「女帝」と重なっていき、離れることが不可能になってしまうのかもしれませんが。

おしみなく与えられる恵み、大切にされ、育まれ、成長して…花が咲き、その人生の花を「女帝」と共に喜び…いつのまにか、どちらの人生の花なのか、わからなくなるかもしれません。花開き、豊かに実を結んだ時、その実を、誰が食べるのでしょうか？

すでに、その実は「女帝」の好みの香りや甘さに育てられたのかもしれませんが。愛と美の恵みも、お金も時間も、ひたすら惜しみなく与えつづけてきた女神がいつのまにか、限りなく奪う存在に変化しはじめることに、気づくことができるのでしょうか？

だからこそ、古来の賢者たちは、まぶしく輝く「女帝」の影が、ブラックホールのように深いことを「わかる人にはわかるように！」囁いているのです。

「女帝」のカードほど、光と影の落差が大きいものはありません。いったん「女帝」の世界に入ってしまうと、その奥行きの高さに戸惑い、光の眩しさに目を閉じ、闇の暗さに戸惑うことになるのです。迷いこんだら、出られなくなってしまうのが、自然の法則なのかもしれませんね。

輝く明るい笑顔、豊かな愛にあふれ、優しく全てを与えてくれる女神、その延長上に、限りなく吸収し、全てを飲みこんでしまう貪欲な女神、真っ赤な口で子供を食い殺してしまう「カーリー」や「鬼子母神」、道に迷った「ヘンゼル」を太らせて食べようとする魔女が、闇のなかで妖しく笑っていること、その光と影がぴったりと重なることを伝えているのです。「Ⅲ女帝」に出会うことは、人生の喜びであり、畏なのではないでしょうか。

さあ、あなたは「女帝」のイメージに誰を重ねるのでしょうか？あなたが会った「女帝」は、今、どんなふうにあなたを見ているのでしょうか？ヴィーナスのように輝く笑顔で、あなたを優しく包んでいるのでしょうか？すでにあなたの人生を呑み込み、溶かし、吸収し、自分のものにしてしまう「グレートマザー」（太母）の影を纏っているのでしょうか？

どちらだとしても、それは「女帝」のカードの奥行きの内であることに…かわりはありません。自分の人生の輪郭を取り戻すためには、命がけで逃げ出すのが、もっとも平和で良いことだと…古来の智慧は「大アルカナⅦ」で伝えています。

グレートマザー（太母）と化してしまったら最後、どうしようもない恐ろしい結末が待っているのです。食われてしまうか、ヘンゼルがしたように、食われてしまう前に、釜戸の燃え盛る火の中に魔女を突き飛ばすというような…おどろおどろしい世界が待っているだけなのです。

もし、あなたが女性なら、自分のなかにヴィーナスとグレートマザー、光と影…同時に2人の女神の存在を感じるかもしれませんね。古来の賢者たちは、女性という存在の中に、明るく美しい輝きと深い闇を同時に見つめていたのでしょうか。

ふう…☆「女帝の謎」は…深まるばかりですね。