

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～

⑨ゲシュタルトの基本：2.「今・ここ」の「気づき」

今回はゲシュタルトの基本である「今・ここ」について考えました。要約するに、人が体験できるのは「今・ここ」という瞬間だけであり、それは自分の感情・感覚を感じているときである。「考え」の中に入っているときは「今・ここ」で起きていることから目をそらしていることになる、ということでした。

ひとつ簡単な実験をしてみましょう。明日、昼食に何を食べるか考えてみて下さい。食べたいものを直観的にイメージするというより、何を食べるか「考える」のです。... ..

いかがですか？ あなたはどのように「考え」たでしょうか。多くの人は、最近何を食べたかを思い出しながら「このごろ肉が多いから、野菜や魚にしようかな」とか、「そういえば、しばらく〇〇を食べていないから...」のように考えたのではないのでしょうか。

「考える」とは、このように過去の体験や過去に仕入れた知識、智慧、データなどを頭の中で情報処理することです。考えの内容が未来のことであっても同様です。また現状を分析・把握するという場合でも、過去につちかった判断基準や評価軸にかさね合わせ、過去に身につけた「ものの見かた」というフィルターを通して分析・把握します。

つまり、何かを考えているとき、頭はつねに過去に在ることになります。実際、考えに没頭しているときに、目の前で起きている出来事が目に入らない、あるいは誰かが自分に話しかけていることに気づかない、つまり「今・ここ」にいない「うわの空」のような状態は、誰もが体験していることでしょう。

一方、感情と感覚は「今・ここ」で起きている「事実」と捉えることができます。それは、両方とも目の前で起きていることに対する直接の反応、あるいは身体の中・心の中に居座っている体験だからです。例えば、バランスをくずして階段を踏み外しそうになれば、「ゾッとする」身体の感覚と「恐怖」という感情を一度に味わうことになるでしょう。これは、まぎれもなく「今・ここ」で起きていることへの直接の反応です。仕事がみつかるかどうかずっと心配（感情）で胃が痛み（感覚）続けているというのは、この感情・感覚が身体と心の中に居座っていて、それを「今・ここ」で感じているという体験です。

ゲシュタルトのワークでは、実際に存在しない時間に入って「考える」のではなく、直接体験できる「今」という時間の中で、事実として体験している感情・感覚に焦点を当てます。それは、存在しない時間の中で仮想体験をしていても、自分の中に実際の変化を体験的に起こすことができないからです。

ゲシュタルトのワークは「気づき」の連続です。とはいっても、「なるほど、今の説明を聞いてやっとキミのいいたいことに気づいたよ」というような考えレベルのものにあまり目を向けないのは、以上のような理由からです。ワークでは、心の中にある感情、身体が感じている感覚への気づきに焦点を当て続けます。そして、感情・感覚は本人が気づいていなくても顔や身体、声の表情に現れます。ですから、ゲシュタルトのファシリテーターは、顔や身体、声の表情を注意深く見、そこで起きていることを感じるよう促すのです。



メルマガエッセイ

★ Sophiaのつぶやき ★

★ ★ 『IV皇帝』の謎★

私たちの人生でも、まず、「女帝」の化身！？母との出会いがあり、次に父との出会いが待っていることになるのでしょうか。あなたが「女帝」の謎の深さ、思わず！ため息をついていたとしたら、この「皇帝」の統治する帝国はどんなにか...安全で安心なことでしよう。混沌そのものであり、とらえどころがない「女帝」の次に位置しているのが、父性たる「皇帝」のカードです。

ここで、ひととき...私たちは、文化的な恩恵にふれ、魔術の闇から解放されるのかもしれませんが。「皇帝」は秩序を重んじ、思慮深く、特有の文明を花開かせているのです。文明は言語的ロゴスを発展させ、それを継承することもできるのです。「皇帝」が夢みるのは、永続する「文明の都」かもしれません。

「エデンの園」の主役は「イブ」であるかのように錯覚してしまいましたが、古代の伝説をひも解くと、アダムこそ「エデンの園」の「皇帝」に「選ばれし者」なのです。サタンが「エデン」を統治することを申し出た時、神はサタンとアダムに、「被造物にぴったりの名前をつける」という競争をさせ、その勝者となったアダムが王国を支配することになったのですから、アダムこそ！サタンに勝ったヒーローだったわけです。王国の被造物それぞれに、正確に名前を与え、秩序とルールが機能する「王国」には、文化が咲き誇り、安定という堅固な砦が築かれ、すべてを明確に正しく整えていくのです。王国を治めるのは、なんと名誉あることでしょう。そして、「王の座」を維持することは、なんと困難なことでしょう。最も信頼する者が最も地位を脅かす者にも変わることもあるのです。王国を統治した瞬間から、崩壊を防ぐためにさらなる神経を国中に張り巡らせる必要があるのです。

「皇帝」は、気づかないうちに、堅固な砦や城、王国と、結びつけられ、自由を失い、張り巡らされた神経も柔軟性を失っていくのでしょうか。王国を守ることは、王国とともに運命をともしることです。豊かな文明があふれる国にしていくために「皇帝」は、彼の人生、全てを捧げるのです。「皇帝」が、どこか寂しげなのは、しかたがないことなのかもしれませんね。

©2011 Sea & Sky Counseling Institute Ltd. All rights reserved.

複写・無断転載・転用を禁ず。

あなたの「王国」では、どんな文明が花開いているのでしょうか？「王国」を築き上げた「皇帝」は、どんな方なのでしょうか？思いやり深く、新しい知識や芸術を称賛し、チャンスを与えてくれるのでしょうか？あなたを尊重し、励まし、あらゆる敵から勇敢に守ってくれるのでしょうか？いつもリラックスしていて、ユーモアを忘れず、イメージする未来へとエネルギーに前進する人なのでしょうか？十分な洞察力を持ち、あなたの忍耐と犠牲をわかってくれるのでしょうか？

何よりも、国の法律や規則を大切にし、厳格に全てを取り締まろうとするのでしょうか？あなたを疑い、責め立て、比較して、競争させようとするのでしょうか？批判と評価の尺度で縛り、結果しか認めないのでしょうか？

あなたは、どんな文化を身につけたのでしょうか？それをどこで、どんなふうに進歩させたのでしょうか？その花を開かせ、さらに豊かな文化にして発信しているのかもしれませんがね。あるいは、異文化を求めて旅をしているところでしょうか？今はどんな王国にいるのでしょうか？

あなたがいる「今、ここ」は、どんな「皇帝」が統治する「王国」なのでしょうね？

また一方で、どんな「王国」だろうと、どんな「皇帝」だろうとも...「女帝」の誘惑ひとつで、全てを失ってしまう「危機」とは、いつも隣り合わせであることを忘れてはいけません。 「皇帝」の脆さは、「女帝」の魔力が生まれる場であり、「皇帝」の堅固さは、「女帝」の柔らかさと、ぴったりと重なってさえるようです。

蛇に操られた「イブ」の囁きが人類の歴史を変えたように、ロゴスと思考の織りなす「秩序ある王国」のどこにでも！エロスと感情の混沌を抱えながら微笑む「女帝の世界」への抜け道があるのです。

それにしても、あなたの住む「王国」は、どんな「皇帝」が支配する王国なのでしょうね？あなたの王国を統治する「皇帝の謎」を解いてみませんか？