

リトル・サトリと

心の解放

ももたけ まさつぐ
百武 正嗣

ゲシュタルト療法学会・理事長

● WhyではなくHOW

ゲシュタルト療法は、人の心の悩みに「何故そうなったのか(Why)」という原因を追究しません。その理由などを解釈して評価をしません。その代わりに「どのよう(How)」と問いかけます。心の悩みはその人の心が混乱している「状態」と考えるからです。その混乱をどのように(How)創り出しているかが分かれば解決できるのです。

たとえてみれば「心の悩み」は、心という糸が絡み合っている「状態」のようなものです。何故、その糸が

絡まってしまったか(Why)、その原因がわかっても糸は解れません。その代わりに、糸はどのような絡み方(How)をしているのか。それが分かれば糸を解すことが出来ると考えます。

この糸が絡み合っている「状態」は五つほどあります。それを「コンタクト・バウンダリーの障害」と呼びます。

コンタクトとは接触するという意味です。人と人が関わる時にコンタクト(接触)する必要があります。この時に相手のバウンダリー(境界線)に触れることになりませんが「心の悩み」は、このコンタクト・バウンダリー

が絡み合ってしまう障害なのです。

ゲシュタルト療法では、この「状態」は五つあると考
え、それぞれ「投影」「鵜呑み」「無境界」「反転行為」
「話題転換」と呼んでいます。

投影 (Projection) …… 投影とは、自分の気持ち(怒り、悲しみ、恨み)を認めないで、自分の感情を相手に反映させてしまう心理状況、と考えます。私が怒っているのに、「相手が怒っている」という表現です。

鵜呑み (Introjection) …… 鵜呑みとは知識や価値観を鵜呑みにすることです。育てられた社会や文化の知識、宗教、教育など価値観を「鵜呑み」にしている状態です。

無境界 (Confluence) …… 人は他の存在との間に境界線が必要です。無境界な状態は、「私の感情」と「相手の感情」、「私の価値観」と「相手の価値観」に境界線がありません。

反転行為 (Retoflection) …… 攻撃のエネルギーとして
の「怒り」の本質は生命エネルギーです。この「怒り」を抑えこむと攻撃のエネルギーは自分自身に向

かってしまうのです。

話題転換 (Deflection) …… 話題や問題を違う方向にずらしてしまうこと。自分の核心に触れないようにするために「転換」することです。

● 体と心ころは一如

「心ころの悩み」とは、投影、鵜呑み、無境界、反転行為、話題転換などが重なり合いながら存在していると考えます。この重なり合っている「状態」が、人間関係、仕事、家族関係、などのトラブルの形として現れます。あるいは身体症状として無意識に自分の問題を表現しているのです。それがどのような意味を持っているのかに気づくことで、人間関係や身体の症状をよりポジティブな形へとアプローチする方法もあります。

このことを、二つのケースを通してみていきましょう。

《ケースー》

ある年配の男性は職場の「人間関係のトラブル」で退職をしました。そして転職した先でも人間関係がうまくいきませんでした。そしていつもイライラするように

なったのです。イライラの原因は自分を認めなかった最初の上司と、転職先の職場で自分を受け入れない人たちの顔が浮かぶことです。そのイライラが続き不眠症になりました。医師に相談したところ精神安定剤と睡眠導入剤を処方してくれました。最初はよく眠ることが出来ましたが、半年後には薬の効果がなくなり、ここ二年ほどは不眠に悩まされています。

そこで、エンプティ・チェア^①の技法を使うことにしました。人間関係を理解するために、彼の最初の上司を、「空の椅子（エンプティ・チェア）」に、イメージして座らせ、対話する方法です。彼は上司に向かって怒鳴りました。

「俺の存在を無視しやがって」

「俺は十八年間も一生懸命働いてきたんだぞ」

次に、彼に上司の椅子に座るように提案しました。そして、彼に「なる」ように言いました。

「頑張っているのは分かっているさ」

「能力も認めていたよ」

に父親との関係で「未完了」だったことを重ね合わせたのです。

そのことに気づくと彼は、「空の椅子」の父親と対話を進めました。

「お父さん、俺は頑張って働いてきたよ」

「俺は、お父さんに認めてもらいたかったんだよ」

と嗚咽しました。

このように「心の悩み」は最初に人間関係、仕事、不眠などの形で現れます。それを意識して「ゆっくり」と、自分自身の内側に目を向けてもらいます。するとその糸が絡み合っている「状態」の中から気づきが生まれれます。

まず初めは、自分が上司に父親を投影していたことに気づきました。そして対話をする、さらに本当は父親に認めてもらいたかったこと、など心の奥に秘めていた思いが湧き上がってきました。しかし、今となっては父親と会うことが出来ないこと、自分の気持ちを伝えることが出来ないこと、このことが「未完了」のままに残っていたのです。

上司の椅子に座って彼になってみると、思いのほか本人が想像していなかった言葉が出てきました。本人も戸惑っている様子が伺えました。

そこで、元の位置に戻ってもらいました。そして上司の椅子をもう一度よく見るように言いました。そして「あなたは本当に上司に怒っているのですか」と尋ねました。

すると、

「あつ、父親の顔が見える」

と言いました。

これが投影です。彼は父親との関係を上司に投影していたのです。十八歳の時に父親と喧嘩して都会に出てきました。そして、故郷に戻る機会を失ったまま父親は亡くなり、二度と会うことが出来ませんでした。彼は父への怒りが、都会に出て仕事を支える動機づけになりました。

しかし年を取って、父親のことを思い出すことが多くなったのでしょうか。そして彼は父親を連想させる上司

この「未完了な問題（Unfinished Business）」は時間と空間を超えて心の中に存在します。彼が都会に出て成功すればするほど、あるいは仕事で自信が持てるようになればなるほど「父親に認めてもらいたい」という欲求が湧き上がってきたのです。ですから父親を連想させる上司に自分の気持ちを重ね合わせてしまったのです。

そのことに気づいて「空の椅子（父親）」に向かって表現することで、身体の興奮（不眠）は和らぎました。呼吸も落ち着いたので、そして仕事をはじめ十八年目と十八歳に都会に出たことは偶然には思えないと、つぶやきました。

心理学の用語では洞察とも言います。自己への気づきが深まると、人生の意味や他者へのいたわり、家族への優しさが生まれてきます。この洞察は「リトル・サトリ（小さな悟り）」であると、フリッツ（ゲシュタルト療法創始者）は呼びました。

彼の心の奥にある「父親に認めてもらいたい」という欲求は、家族の愛情から生まれたものです。子供のころには父親が彼をつりや野山に連れて行った風景や出来事の記憶が甦りました。都会に出てからも仕事で辛い、悲しい、嬉しい時に母親や父親の顔が浮かんだことにも

気づきました。

そのことを率直に受け入れていくと自分の家族にも優しくなったばかりでなく、自分の人生が豊かになったことに気づいていったのです。

● 症状との対話

人は言語で互いにコミュニケーションを取り合います。しかし実際には話し合っている時に、相手の顔の表情を覗^{のぞ}がったり、仕草や動作に注目をしています。自分の話の内容から相手が姿勢を変えた時などは、「自分の意見に賛成している」のか、「興味を持っていない」のかなど、一瞬にして相手のメッセージを読んでいきます。

特に日本人はこのような非言語体系の仕草や目の動きなどを読み取ることが得意と言えます。それというのも言葉だけではないことを知っているからです。

そのような視点から、ゲシュタルト療法の原理を知ること、身体のメッセージとしての症状を読み取ることも上手に出来ると思われれます。

《ケース2》

ある若い女性は、高校のころからリストカットを繰り返

ると、自分に自信がついたようです。彼女は実家に戻った時に父親とけんかしました。それまでは口をきかないようにしていたのですが、怒りや文句などを父に向かって表現するようになると職場の上司のことは気にならなくなりました。

すると、母親にも抑えていた気持ちや怒りが湧いてきました。彼女はもしかしたら父親よりも母親を嫌悪していたかも、と気づきました。

「私のようにいつもおびえているからです」

「まるで自分を見ているようで嫌なのです」

このように「心の悩み」は、その下に複数の問題が隠れています。彼女は母親と共依存の関係（無境界）があります。母親が父親の暴力におびえているのを見て、彼女もおびえるようになりました。いじめにあった時も子供心にも母親に言っても助けにならないことを知っていたのです。

それと同時に母親に強い怒りもありました。

「それを感じると指先が痛くなります」

返してきました。自分を傷つけると気持ちが楽になるといいます（反転行為）。いろいろと話し合うと小学生の時にいじめにあい苦しんだことを伝えてくれました。しかし、その時に彼女は母親に助けを求めることが出来ませんでした。母親も父親から暴力を振るわれておびえていたからです。

そのため幼いころから男の人が怖かったのです。さらに大人になり会社に勤めるようになると、職場の上司の男性が粗野な言葉づかいで、部下を叱咤^{しと}します。それが必要以上に彼女を緊張させていることが分かってきました（父親の投影）。

上司の粗野なふるまいに、父親の粗暴な態度（未完了）を重ね合わせて、必要以上に怖がっていたことに気づきました。そして父親に子供のころの気持ちを伝えました（怒りをぶつけた）。

「私は父親が嫌いです」

彼女はこのようにセッションで表現できたことで自分の本当の課題に気づきました。そして子供のころの不安は自分の問題ではなく、親の問題であったことを理解す

彼女は現在、年老いた両親と同居しています。今は力関係が子供の時と逆転しています。彼女は自分の感情を父親にはぶつけられるようになったのですが、老いた母親を見ると「ぐいっ」と止めてしまうのです。それはきつと怒りを押し殺す（反転行為）ために身体を無意識に痛めつけているのだと考えました。

ゲシュタルト療法には、「症状に（なる）」という方法があります。症状になりきってみるのです。

「その症状になってください」

彼女は指先の痛みを充分に感じてみました。すると痛みを感じている時に、姿勢が少し変化することに気づきました。背中を丸めて猫背になるのです。背中を丸めて「痛み」をさらに感じてもらいました。

「年寄りになった感じですよ」

症状は何かを表現しています。言葉では表せない感覚や気持ちなどを身体は「症状」として表現することがよ

CD 12 枚組 昭和の名僧

激動の「昭和」という時代を、ひたすら仏道に生きた名僧たち。名僧の信念からあふれる、英知の言葉の数々が、あなたのお手元で甦ります。今の時代だからこそ聴いていただきたい傑出した法話集です。時を経ても心に響く法話に、改めて耳を傾けてみてください。数限られた貴重音源を収録した永久保存版です。法話に加え各巻に高瀬廣居による名僧紹介を追加収録。



■税込価格：29,829 円
(本体 27,619 円+税)

■CD 12 枚組+別冊解説書 (A5 判・152 頁)
特製収納ケース入り

■監修：高瀬廣居

■制作：日本音声保存 ■発売：エニー

※収録内容の一部は、日本仏教普及会、すねいる教材研究社、大法輪閣により制作・販売されていた音源を、最新のデジタル技術により新しく編集・セット化したものです。

【収録内容】

第一巻 大西良慶(清水寺元貫主)

「信仰と人生」 神社と宗教、二つの神さん / 信教の自由 / 「我」というもの / 智慧のさわりと感情のさわり / あやかしにのるな / 人生の悩み / 宗教の智慧

第二巻 麻生恵光(高野山金剛峯寺元宗務総長)

「見失われた心—無財の七施」 「はからいを忘れた心」が大切 / 「無財の七施」の一番目は「眼施」 / 「和顔悦色施」 / 「言辞施」 / 「心施」 / 「身施」 / 「床座施」 / 「房舎施」

第三巻 塚本善隆(嵯峨釈迦堂清凉寺元住職)

「わが魂の遍歴」 結核の父から生まれた病弱な私 / 住職だった叔父の立派な臨終 / おばあさんの「ああ、もったいなや」 / 仏教のわかる住職になりたい / 般若心経の結論は「行けよ、行けよ」

第四巻 葉上照澄(東南寺元住職)

「般若ということ」 愛と知を兼ね備えた仏さま / 無限の真理を説く般若心経 / 三法印が仏教の智慧 / 仏性を信じる / 六根清浄で極楽へ

第五巻 橋本凝胤(薬師寺長老)

「仏教の人間観」 「お経」は日常の問題解決の手段 / 仏凡一体が理想 / 主体的に判断すること / 表面にとらわれず底を見る / 自らその心を清くする

第六巻 山本佛骨(龍谷大学元名誉教授)

「親鸞人生論」 人間自身が問題を起こす / 大衆の中に入った親鸞 / 内にごまかしのない生き方 / 束縛を超える自由 / 煩惱具足を仏の慈悲が救う

第七巻 久保田正文(仙寿院元住職)

「法華経の心」 日蓮上人とお題目 / 法華経と人間 / 久遠の生命 / 生活と宗教

第八巻 室生貞信(円明寺元住職)

「生きる」 未来への警告 / 自灯明・法灯明の生き方 / 忘己利他の精神 / 誰にでも必ず長所がある / 人のために生きる「テクノボー」になる

第九巻 友松園諦(神田寺元主僧)

「真理のことは「法句経」 有ること難し / 「ありがとう」の意味 / 聞くこと少なき人 / 多聞こそ智慧に入る門 / 水を汲むべし / 我に子等あり 我に財あり / 子どもと財の正しい活かし方

第十巻 金子大栄(大谷大学元名誉教授)

「人間について」 人間と動物の決定的な違いは何か / 生きることを考える / 南無阿彌陀仏で宗教感情を表現 / 分(手)を尽くして全体(人間)を表す / 信じるということ

第十一巻 山田無文(臨濟宗妙心寺派元管長)

「禪に生きる」 愛国心を失った日本人 / 聖徳太子の神儒仏の三道の教え / 現代の危機を救うものは道徳と宗教 / 「清らかな心」は日本の神さまの教え / 自然と日本人の心は不二妙道

第十二巻 内山興正(安泰寺元住職)

「生死法句詩抄」より 死から目をそらしてはいけない / 生命の実相を説く「如来寿命量」 / 天地一杯の生命を生きる

■美術部商品は書店販売はいたしておりませんので、ご注文は直接弊社美術部宛お願い致します。

■お申込み、お問い合わせはハガキ又は電話、FAX でお送りください。

■お申込みの方は住所・氏名・電話番号をご明記下さい。

■商品代金は商品に同封の郵便振込用紙、又は、代金引換のどちらかをお選び下さい。

■送料として 700 円申し受けます。

■個人情報保護方針に関しては弊社ホームページをご覧ください。

大法輪閣美術部

〒150-0011 東京都渋谷区東2-5-36 大泉ビル
TEL.03-5466-1406 FAX03-5466-1408

<http://www.daihorin-kaku.com>

くあります。そこで表情が表現している「年寄り」の感覚を観ていくことにしました。すると彼女はほとんど自分自身が「年老いていく」と言いました。

「今、私は棺おけの中にいます」

このようにイメージが自然に湧いてくるようです。彼女は人生の臨終の時を迎えています。周りには親の顔、友人、育った田舎の風景が流れていきました。

「私の人生も満更でもないわ」

そのように感じて目を開けると、ここ二、三年続いていた指先の痛みは消えていました。ゲシユタルト療法に限らず心理学の領域では「死」のイメージ、夢などはしばしば「再生」や「成長」のシンボルであることが多いのです。

ゲシユタルト療法は、「症状はメッセージ」と捉えています。症状は身体が表現している言葉でもあるから彼女が意識化していたことは「怖い」という気持ちです。

す。それは子供の時代に父親が暴力を母親にふるっていったときに感じた身体感覚ですが、その「怖さ」は表面的には仕事の人間関係、特に上司の粗野な言葉に「反応」を起こしていました。

そしてそれが父親への投影であるとともに、高校生の時代にリストカット(反転行為)の原因でもあることに気づきました。それらを乗り越えようと「母親が嫌い」という側面が浮上しました。母親とは其依存の関係で、嫌いだけど独りは寂しい、母親の考え方なのか自分がしたことなのか分からない(無境界)という関係がありました。境界線を引くことでそれも整理することが出来たのですが、「指先が痛い」という症状が現れてきました。

しかし、それは自己成長のシンボルとして「死の先」を観る体験をもたらしてくれたのです。彼女の課題は、「今・ここ」で安全と安心でできる空間を感じることで、記憶が甦ったり、イメージが湧き上がりました。

このように「症状」は、人生の意味を形成(ゲシユタルト)するためにシンボルや象徴として身体が表現しているものとして見る事が可能です。

(次回につづく…次回掲載未定、不定期掲載)