

ニューズレター ヘリンガー・インスティテュート・ジャパンより
News-letter from Hellinger Institute Japan

このメールは、これまでに小林真美（チェトナ小林）のファミリー・コンステレーション、システムミック・コンステレーションのワークショップにご参加いただいた方々に、お送りしています。

1-2014年6月

「漠然とした投影」

こんにちは。

ヘリンガー・インスティテュート・ジャパンのチェトナです。

札幌から千葉に生活拠点を移してから、初めての梅雨を経験しています。事務所の所在は札幌のままです。

10年以上、札幌から東京、横浜と毎月のようにワークショップやトレーニングのために通ってきましたが、ホテル暮らしをするのと、日常を生きるのではずいぶんと感じ方が違うものです。

札幌は、この季節が最も爽やかで、一年で一番過ごしやすい時期なので、私の身体は札幌に住んでいたときの記憶を元に、「爽やかであるはずなのにどうも何かが違う・・・？」という微妙な感覚を持ちます。

私の仕事部屋の窓からは、なかなか立派な梅の木が見えます。雨に洗われた葉っぱはつやつやと緑の葉を繁らせ、たわわに実をつけています。

あの実でジャムとか梅みそとか作る人がいるのよねえ、、、などと思い巡らしています。梅みそがどのようなものか、先日その名称を初めて聞いたばかりで、どのようなものか私は知りません。

ニューズレターの配信を開始してしばらく経つのですが、まだ使い方を今ひとつ理解していなくて、ワークショップの案内しかこれまでお送りしていませんでした。

残念な使い方です。皆様には失礼をいたしておりました。

このところ、よく思考していることに、「漠然とした投影」というものがあります。

例えば、普通の日常を生きていて、毎日同じように続いて行くつもりでいたのに、社会の中でやっていく自信が突然なくなってしまう、世間が自分と敵対しているように感じ恐くなってしまふ、社会の枠組みから自分だけ外れているような疎外感に見舞われてしまふ、というような感覚にはまってしまい、押し入れにこもって頭から布団をかぶって外に出たくなることがあります。

または、近い未来にお金が入って来なくなる、将来の自分の人生をお先真っ暗に感じてしまふ、急に今までやってきた自分の仕事の価値がなくなったような感覚に襲われる、というようなことが起きることもあります。

例えば社会とは、自分を叱咤してがんばって外に出て行くことで繋がることのできる世界であったり、ありのままに生きようとする社会のシステムの中では生存できないから少しでも無理を減らしながら生きる方法を模索してみるとか、そういうものだと思っていたりします。

で、体調が良く、体力や気力があるときは、自分なりのそれなりの生きる方法に戻ることができるのですが、体力気力が低下しているときというのは、それら上記の気分軽くだったり、重くだったり打ちのめされてしまうことがあります。

過去に私が学んできたことの一つに、「恐れは怖がっているときに一番大きくなりこちらを圧倒する力を持つ。恐れを感じたら、近づいて行って、観察して、実際のサイズを確認してみると、たいてい思ったほど大きくなくて、恐さが消えて対処法がわかる」というものがあります。

多くの場合、私たちの行動は、過去に蓄積してきた言語と経験、知識と洞察、それに直感などによって方向付けられています。

それで、自分がめげてしまう状態、自分をすくませてしまう恐れなどに関連する、先に上げた例の中にある言葉を私たちはどれくらい実感として知っているかということ、意外と漠然とそうとらえているだけで、実体をよくわかっていないことが多々あります。

では、あらためて自分に問いかけてみます。

「自信」というのは具体的にどのような状態ですか？

「世間」という言葉で具体的に何が思い浮かぶのでしょうか。

「社会」という言葉を具体的に私たちは説明できますか？

「お金」とは具体的に何のために存在していて、何の役に立ち、何によって不安になるのでしょうか。

「ありのまま」が具体的に意味するものとはどのような状態？

「社会の枠」って具体的に何を指していますか？

コンステレーションを通して、これらの言葉の意味が人それぞれでどのように腑に落ちるかを二日間のワークショップで検証して行きます。

他から借りてきた意味や、教えられた知識や、植え付けられた概念ではない、自分の内側から湧き上がる身体感覚としての「自信」や「社会」や「お金」、「ありのまま」の意味を発見する小さくて深い旅をするワークショップを、6月に東京、8月に札幌で、9月にまた東京で開催します。

このワークショップでは、知識を教えません。

参加者自身に体感し、実感してもらうことで、自分なりの言葉の意味を掴んでいただき、ただの言葉だったものをご自身の実感する意味へと変えていただきます。

6月21日（土）& 22日（日） 東京

8月 2日（土）& 3日（日） 札幌

9月 6日（土）& 7日（日） 東京

こんなテーマでワークショップを開催します。

「お金は愛の表現—自分の投影を取り除くとき」—お金に限らず、コンステレーションを使って様々な投影から自由になるための2日間]

エクササイズを通して体感していただきますが、個人の問題の働きかけもします。

詳細はこちらに。

http://www.hellingerinstitutejapan.com/schedule/2014_06tokyo.pdf

お申し込みはお早めに。

<http://www.hellingerinstitutejapan.com/formbook/index.cgi>

小林 真美 (チェトナ小林)

ヘリンガー・インスティテュート・ジャパン

札幌オフィス：TEL:011-662-9576

<http://www.hellingerinstitutejapan.com/>

E-mail:info@hellingerinstitutejapan.com

千葉オフィス：市川市