



## 画には〈魂の声〉が映し出されます

アートセラピスト 黒須美枝の《心のアドバイス》 vol.05

### 1. 「よく分からないけれど…」の意味

1枚の絵画を前にした時、「よく分からないけれど良い」とか、逆に「よく分からないが好きではない」といった感想を述べる人がいます。美術の専門家なら「構図が独創的」とか「色の使い方が斬新」といったように、具体的な評価をすところ。でも、プロではない一般の人の「よく分からないけれど…」という「前置き」は何を意味するのでしょうか？

絵画には、描いた画家の「精神性」が表現されています。つまり「潜在意識の声」です。美術の評論家は、その内面の声を捉え、作品の評価につなげていきますが、専門家ではない一般の人の中にも、その「声」を聞くことができる人がいます。ただ、プロではないので、それを具体的に表現する術を知りません。そのために「よく分からないけれど…」といった漠然とした表現になっています。

絵に描いた人の精神性が表れる……これはアートセラピーの手法の基本原理です。自分を冷静に見ていない画家の絵は、見た目がきれいでも、見る人を不安にさせることがあります。写実的な人物画の瞳は、画家の目と同一のレベルの精神性です。では、その「精神性」とは、どんなことでしょうか？



### 2. 「関係性」と「愛の力」

幼い子供が、お葬式で、はしゃいだり笑ったりしているのを見たことがあるでしょう。人生が短いので、生と死の「関係性」が、まだ分かっていません（当たり前ですね）。成長とは、自分と他人の関係、社会との関係など、さまざまな「関係性」を理解していくことでもあります。そして、意識が豊かであればあるほど、理解する「関係性」の範囲は広がります。

例えば、両親が不仲な子供は、もしかしたら原因が自分自身にあるのではないかと、また父親の会社、さらには社会全体に問題があるのではないかと……といった具合に想像を広げることがあります。広がれば広がるほど悩みは深くなるわけですが、それは必ずしも悪いことではありません。家を建てることを考えてみて下さい。間取りだけでなく、建てる土地の状態や、さらに地域の気候まで考えて設計すれば、暮らしやすい家になる可能性は高くなります。その分、設計は大変になりますが、たくさん悩み、試行錯誤をした分だけ、快適な家になる可能性は高くなるはずですよ。

料理人は、たとえその腕前が一流とは言えなくても、食べる人のコンディションを第六感的に感じ取れる人は、顧客から高い評価と支持を得ます。個々のお客さん向けにアレンジを加えることができるからです。例えば、顔色や表情から、その日の心の疲れ具合などを読み取り、いつもより薄味にしたり……。根底にあるのは、お客さんへの心配りであり、少しでも元気になってほしいと願う「愛の

力」です。だからと言って「今日はお疲れのようなので薄味にしました」などとは言いません。したがって相手も気づきません。でも、そのお客さんの深層心理には「あの人の料理を食べると何となく元気になる」という思いが、確実に生まれているはずですよ。

このように「関係性」を理解し、相手への「心配り」「愛の力」を発揮するのは、非常に大変だし、ストレスも大きくなります。しかも、形を成しているものではないので点数評価の対象になりにくく、下手をすると「ないもの」として処理されてしまうおそれもあります。「愛の力」を持った人は、相手の全体を思いやる分、疲れやすくなりますが、人からはなかなか理解されない傾向があります。お金に準じた、目に見える努力しか理解されない……残念なことですが、これが現実です。

### 3. 画に表れる「精神性」とは？

私は「精神性」とは、時代が変わっても変化しない、人間の「エッセンス」のようなものだと思います。大自然や人間に対する謙虚さを忘れず、自分の内側や外界からもたらされる情報に繊細になり、それを自分の変化のために運用して、生きる意味を深く知っていくために「持たされているもの」だと考えています。人によっては、これを「霊性」と表現するでしょう。「魂」や「ソウル」も近いかもしれませんが、難しく感じられたかもしれませんが、決して特別なことではありません。生きている以上、そして心を持っている以上、だれにも「精神性」、すなわち「魂」があります。意識の深さや広さによって、個々の違いが表れているだけなのです。

アートセラピーで描く画は、各自が持つ「愛の力」を把握する素材となります。黒須メソッドによるアートセラピーは、第六感的なものを「よく分からないもの」で終わらせてしまうのではなく、「論理化」をする試みです。描かれた画を基に、無意識な思いを分析していくことで、無知な行動の繰り返しを防ぎ、自分を知り、豊かな人生につなげていきます。感覚や感性、第六感として片付けられていた智慧を、できるだけ分かりやすく示していきます。これらは元来、女性に顕著な能力でした。現代はこれらを論理化しないと、特に男性から理解を得ることが難しく、女性も古典的な母性に回帰するだけになってしまいます。論理化に際しては、目に見える画が、なくてはならない重要な素材になります。

「精神性」による他人へのアプローチとは、先ほどの料理の例で言えば、黙って薄味にすることです。時間の経過によって、その人によい結果が表れることを目的としています。とは言え、たとえよい結果が出なくても、また相手が気づかなくても、自分や相手を責める必要はありません。理解してくれないことに忍耐を強いるものでもありません。人から見て、どれほど改善したほうがよいと思うことでも、本人が意識して行動しない限り効果は表れず、強制すれば、かえって反発されてしまいます。「愛の力」は、目立たないかわりに、後から感謝されるもの。そして、誰もが持ちうる能力です。

画を描いて自分発見！「なりたい私」になりましょう。



アートセラピストアカデミー  
Arttherapist Academy

<http://www.arttherapist-academy.com>