

4. 「今・ここ」「気づき」… ワークの基本

(1) 「今・ここ」での「気づき」だけに焦点を当てる

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。課長に怒鳴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、気もちが「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、課長が怒鳴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だけによって、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さんに言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

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が。

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。

(2) 「考え」と「感情・感覚」

上に書いたことを、角度を変えて見てみましょう。

過去にいる時というのは、記憶をよみがえらせている時です。そして、未来にいる時というのは何かを予測をしている時です。つまりこれは、「今・ここ」の目の前で起きていることから目をそらして「頭の中」に入っている時です。頭の中に入っている時というのは、つまり「考える」ということをしている時です。

ひとつ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「考える」たでしょうか。多くの人は、最近何を食べたかを思い起こしながら「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～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」ということは、このように過去の体験や過去に仕入れた知識・データなどを頭の中で情報処理するいとなみです。考えの内容が未来のことだとしても同様です。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、何かを考えている時、頭はつねに過去という時間の中にあることとなります。実際、考えに没頭している時に、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声が耳に入らない、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。仕事が見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、身体と心の中に居座っていて、「今・ここ」でも感じている体験です。

ゲシュタルトのワークでは、実際に存在しない時間の中に入って「考える」のではなく、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。上でも述べたように、存在しない時間の中で仮想体験をしていても、実際には何も変えることができないからです。それでは、変化を起こすというのは、どういうことなのでしょう。

（3）次のステップに進む道をふさぐ「ふた」をはずす

ゲシュタルトのワークは、結果として「今・ここ」で起きていることをどう体験するかという、「体験のしかた」に変化を起こします。ワークを終えた人が「まわりの色が今までとちがって見える」とか「視界が開けたように感じる」など、感覚的な変化を口に出すことがあります。これは、まさに「体験のしかた」に変化が起きたことを物語っています。

例えば、『Aさんは怖い人だ』という気持ちでAさんと話しをする時と、『Aさんはやさしい人だ』と思って話しをする時を比べれば、「Aさんと接する」という体験が全く違ったものとして感じられる可能性があります。その体験のしかたの違いは、Aさんとの関係そのものを変える力も持つでしょう。

このAさんが、あなたの職場の上司、あるいはサークルの先輩だと想像してみてください。ある日、あなたがちょっとしたミスをしたことで、Aさんから大きな声で怒鳴られました。それからというもの、Aさんの顔を見るたびにその時の怖さを思い出してしまいます。怖さだけではなく、「あんなにひどく怒鳴られるようなミスじゃないのに何で…？」という、恨みがましい気持ちもわいてきます。あなた以外の人は、みんな口をそろえて「Aさんは、やさしい人だ」と言います。遠くから見ていると、みんなが言っている通りのAさんのやさしさは、わかるような気がしますが、Aさんと向かい合って話すような時には、やはり怖さで胸がドキドキして冷や汗が出る感じを止められません。一方、あなたはチームの一員として、前向きな気持ちでAさんと信頼関係を持つことが求められています。

そこで、あなたは「Aさんは、本当は心のやさしい人で怖がる必要なんかないんだ。あのミスは、本当に私が悪いんだからしかたない。大きな声で怒鳴ったからといって、Aさんを恨むなんてよくない」と自分に言い聞かせようとしています。実際に、そうも思えるからです。Aさんと話しをする時には、これを呪文のように3回唱えてから向き合い、笑顔を作ろうとします。それがうまくいけば良いのですが、何回やってみても笑顔が凍りつき、

胸はますますドキドキしてしまいます。

ゲシュタルト的に考えると、こうなることが当たり前に思われます。それは…、

自分の中に実際にある心の動きと違う自分をつくろうと一所懸命に努力をしても、それは無理である。自分の中にある心の動きに気づき、体験しつくすことによって初めて本当の変化が起きる（「変容の逆説的な理論」A. Beisser, 1970.）

からです。

ということは、あなたがAさんと向き合った時に、本当の笑顔があらわれるようになるためには、どうしたらよいのでしょうか。

Aさんと向き合った時にあなたの心の中に湧いてくる感情が `怖さ` と `恨み` であるなら、その感情に気づき、感じ、体験しつくすことが必要だということになります。

「よし、今日はAさんと前向きな気持ちで話しをするぞ」という強い決意を持ち、やさしく微笑んでいるAさんと向き合った時にすら、あなたの胸がドキドキし笑顔がこわばるのは、あなたが引きずっている `怖さ` と `恨み` という感情が「ふた」になって、前向きに話そうというあなたの気持ちをふさいでしまっているからです。そのふたをとる方法は、ふたになっている感情に気づき、感じ、体験しつくすことなのです。

あなたが小さなミスをした時にAさんにひどく怒鳴られ、あなたが恐怖と恨みを同時に感じた体験を、あなたがこのように引きずっているとしたら、その体験が「未完の事柄（Unfinished Business）」になっていると考えられます。未完の事柄は、その体験をした瞬間に感じた体験を、自分の身体の外に排出しなかった（つまりAさんに向かって「そんなに怒鳴ったら怖いじゃないですか！ それに、あんな小さなミスでそんな風に怒鳴らなくてもいいじゃないですか！」と叫ばなかった）ことによって生まれます。…といっても、その瞬間にそうすることが良かったかどうかは、別の話しです…。そして、未完の事柄は、目の前に本当に起きていること（例えば、やさしく微笑んでいるAさんの顔）や、自分をより良い方向に生かしたい、周りの人たちと建設的な関係を持ちたいという本来の欲求（例えば、Aさんともっと前向きな信頼関係をつくりたい）に「ふた」をしてしまうのです。ゲシュタルトのワークの大きな仕事は、このような未完の事柄を完了させることなのです。

未完の事柄を完了させるには、やはり「今・ここ」での「感情・感覚」に焦点を当てることが必要です。「未完の事柄」と「変容の逆説的な理論」については、次の章でもう少し詳しく述べることにしましょう。