

## 5. 「未完の事柄」と「変容の逆説的な理論」

### (1) 「未完の事柄」は「心に刺さったトゲ」

多くの人は、過去のある瞬間に刺さってしまい、今もうずき続ける「心のトゲ」を抱えているものです。それが「未完の事柄」です。忘れようとしても「つい思い出してしまう」、ことや、フツとわいてくる怒りや悲しみなど、その表れ方は様々です。

例えば子どもの頃にいじめにあった体験を持つAさんは、友だちをつくるのが苦手です。小学生のころに親友に裏切られたことが「心のトゲ（未完の事柄）」になっているようです。誰かと親しくなりかけると、心の中にある種の不安がわいてきます。そして、知らぬ間に自分の心を閉ざして親しくなりかけた人に対してよそよそしくなり、結果としてその人が自分から離れていくという体験を繰り返しています。

Aさんが、そういう自分をなんとかしたいとゲシュタルトのワークショップでワークを体験して、「心のトゲ」を抜く、つまり未完の事柄を完了させる時、何が起きるのでしょうか。

### (2) Aさんが「誰とでも親しくできる自分になる努力をする」のは無駄！？

このAさん、ゲシュタルトのワークに来る前に、ある人にこの悩みを相談したところ、「自分がよそよそしくなってきたと感じたら、逆に自分から食事に誘ったりして明るく会話をするようにすればいい」とアドバイスを受けました。そして、アドバイス通りに友だちを食事に誘い、楽しく会話をしようとしたのですが、そうしようとすればするほど顔が引きつってしまい、思うように言葉が出なくなってしまったのです。結果として気まずい雰囲気になってしまい、ますます落ち込んでしまいました。このようなアドバイスは、本質的な変化を起こすためには、あまり役に立たないようです。少なくとも、Aさんの場合にはそうでした。

ゲシュタルトセラピーの世界で、文献などに最も多く引用されている論文に「変容の逆説的な理論」というものがあります。これはA. バイサーという人が1970年に書いたものですが、その内容をひとことではいば、

本質的な行動変容は、人が自分でないものになるろうとする時ではなく、  
ありのままの自分を体験する時に起きる

というものです。つまり、Aさんが「誰とでも親しくできる自分」、つまり「自分でない自

分、になろうと一所懸命に努力しても、本当の意味での行動変容は起きない。行動に変化を起こすためには、「親しくしようと思うと、心に不安が湧いてくる自分」（これがありのままの自分です）を体験することが必要だ、というのです。

### （3）未完の事柄を完了するゲシュタルトのワーク

さて、ワークの席に座ったAさんが自分の悩みを話しています。ファシリテーターが「今、そのことを話しながら、心の中に何を感じていますか？」と、Aさんは「なんか不安です。少しドキドキしてきました」と答えます。ファシリテーターは「では、その不安と胸の鼓動を、そのまま味わうように感じて下さい」と勧めます。「今・ここ」の「ありのままの自分」を体験して下さいという促しです。Aさんがその不安を感じていると、ファシリテーターが「それを感じながら、何かことばやイメージ、人の顔などが浮かんできたら教えて下さい」といった瞬間、Aさんの脳裏に小学校の頃の親友の顔が浮かびます。自分を裏切っていたいじめた友だちの顔です。これが「今・ここ」のAさんの不安の感情に貼りついている記憶の断片のようです。

心にささったトゲは、「今・ここ」の心の中に埋もれています。そして、トゲがささった時と似た体験に遭遇したり、そのことについて考えたりすると、自動的に「なじみの感情」（Aさんの場合は不安）が湧いてきます。その感情には、トゲがささった時の記憶の断片が貼りついていることが多いのです。Aさん本人の心の中では、その記憶が「今・ここ」の不安を湧き起こさせているように感じられるでしょう。

ファシリテーターがその時の出来事を話すように促すと、記憶がより鮮明によみがえり、同時に不安も大きくなります。ファシリテーターは、その時の出来事を再体験するように促しながら、話しているAさんが身体の中にどんな感情を感じているかをたずねます。するとAさんは胸のあたりにある悲しみに気づきます。それを味わうように感じていると、しばらくして下腹のあたりに熱い怒りがあることにも気づきます。これらは、きっとAさんが心の深いところに埋もれさせてふたをしてしまい、自分でも感じなくしてしまった感情でしょう。ファシリテーターは、これらの感情も体験するように促します。これも「ありのままの自分を体験する」ことです。

Aさんがあたかもあの時の出来事を再体験しているような気持ちでこれらの感情を味わい表出していくと、心のトゲは抜け、未完の事柄が完了します。

その後、新たに出合った友人との間で親しさが増しても、以前ならAさんの心の中に自動的に湧いてきた不安が湧かなくなったのです。