

2016/08/03

『ゲシュタルトセラピーとは何か』(No.13) …初心にもどって連載中！

13. エンプティーチェア上の「我－汝関係」

前回から、2ヶ月以上の時間が過ぎてしまいました。いま、高知空港でコーヒーを飲みながらこれを書いています。これから大阪に向かいます。なんだか、忙しい2ヶ月でした。

前回書いたのは、日本人は人間関係や役割関係の中でのつながりを大切にする。一方で、欧米の文化は「ほかの人とは違う私」であることを大切にする。だから、クライアントがセラピストと対等にいることができる。日本人の場合、クライアントがファシリテーターと無意識のうちに役割関係をつくりがちである。なので、クライアントが自己内対話に没頭するには、ファシリテーターがまるでそこにいないような感覚になるエンプティーチェア・ワークが役立つと私は考えている、というお話でした。

ちなみに欧米の人たちに言わせると、個が確立していることより「恥 (Shame)」の方が問題らしく、「そもそもセラピーに来ること自体がクライアントにとって恥を感じることに、セラピストが偉そうにエンプティーチェアなどの「テクニック」を使って関わるのは、恥を強化することになる」と考えているようです。そこからエンプティーチェアをあまり使わない「関係対話療法」が生まれたということですよ。

私はエンプティーチェアを「テクニック」だと思っはいませんし、もちろんファシリテーターが偉いなんて、全然、思っはいません。エンプティーチェアは、クライアントの心の中に浮かんでいる景色を外に描き出して2人で確認するマッピングのようなものだと思っはいます。まあ、そういうことをすることをテクニックと呼ぶ人もいるかもしれませんが、テクニックというのが「結果を生むための道具」だとすると、私は「結果」を想定していません。

前置きが長くなりましたが、エンプティーチェア・ワークは、要するにクライアントが自己内対話をする場づくりだと、私は思っはいます。クライアントが、自分の中で葛藤しているときに、からの椅子を置くことで心の中の「○○」と言っはいる声と「××」と言っはいる声どうしが、お互いをはっきり聴き合う場が現れるのです。「はっきり聴き合う」というのは、お互いの主張の背景にある感情・感覚までを受けとめ合うという意味です。「○○」という思いを語りながら「ワクワク」している自分を感じ続けていると、実はその奥に「不安」が潜んでいることに気づくかもしれません。「××」と言っはいる思いを語りながら「イライラ」を感じ続けていると、その奥に「悲しみ」があることに気づくかもしれません。このように気づきが深まり、お互いの気もちを聴き合う対話の中でお互いを受けとめ合う関係が生まれるのです。

このとき、クライアントの気もちにできるだけ雑音が入らないことが大事だと、私は思っはいます。そうすれば自己内対話に没頭できるからです。たとえば、目の前にいるファシリ

テーターとの間に上下関係的なものを感じるとしたら、「こんなこと言ったら、どう思われるだろう」とか、「正しいことを言っているだろうか」、あるいは「この人に頼っていれば間違いない」のような雑音が心の中に混じってしまうかもしれません。これは、純粋な自己内対話の邪魔になります。

なので、ファシリテーターとしての私はクライアントの「図（意識）」に上らないように、「地（意識の外）」に引っ込んでいきたいのです。実際に、私とワークをしていると、ファシリテーターの存在が意識から消えていたという感想をよく聞きます。

そうなるためには、クライアントとファシリテーターの間に「我－汝関係」ができていくことが欠かせません。

前回、「我－汝関係」をダンスになぞらえました。ダンスを踊る二人は、いつ、どこで、どちらの足をどこに出すとか引っ込めるとかを頭で考えていない。それでも、からだ勝手に動いてお互いの邪魔にならず、だけど、そこに美しい動きが誕生している、という意味のことを書きました。それと同じようなことが起きれば、クライアントの意識からファシリテーターの存在が消え、雑音がなくなるでしょう。ただ、ダンスの達人たちとちがって、ワークをしているクライアントは「我－汝関係」などというものを意識していません。なので、ファシリテーターの側から一方的にそういう関係に入ることになります。（現象学者の山口一郎さんによれば、「我－汝関係」は一方的であっても成立するそうです。）

そのような関係の場でクライアントがエンピーチェアに座って自己内対話を進めるとき、ファシリテーターはクライアントの心の流れにぴったりと寄り合い、その流れを邪魔せず、流れに身をまかせているような感じになります。クライアントの心の流れに身をまかせながら「こっちに座って、こう言ってみて」とか「もう少しからだをひねってみて」のように実験の提案をするので、その提案はクライアントの気づきの流れに乗ってそれを深める働きをします。同時に、そのときクライアントの自己内対話は、心の中の二つの声が、まるで「我－汝関係」にあるかのように、お互いの気もちを受けとめ合うのです。

私は、自己内対話の中の「我－汝関係」の可能性を何人かの人に尋ねてみました。マルコム・パーレットさんは「それは可能かもしれないね」という反応、リン・ジェイコブスさんは「それは不可能に思えるけど、面白い」と言っていました。山口一郎さんは「それは、我－汝関係とは呼べない。なぜなら、M. ブーバーは他者との関係でしかそれを想定していないから。でも、我－汝『的』関係と言えるのかもしれない」という意味の話をしてくださいました。

その関係をどう呼ぶかは別にして、クライアントの中の二つの声が深く真摯に向き合ってお互いの声を聴き合い、感情・感覚を受けとめ合う中で自然な統合が起きる。そういう場に立ち会えるのが、私にとってゲシュタルトの醍醐味であり喜びなのです。