

『ゲシュタルトセラピーとは何か』

…ということについて、しばらく初心にもどって連載してみたいと思っています。

2. ゲシュタルトセラピーで、努力せずに変化が起きる？！

カウンセリングとか心理療法は、今の自分に変化を起こしたい人が行くところです。悩みを解決するとか、心の元気を回復するとか、もっと楽に楽しく生きられるようになりたいとか、何かを変えたいときに行くところですよね。

成長も、変化です。フリッツ・パールズの成長の定義は簡潔明瞭です。すなわち「成長とは、今まで出来なかったことが出来るようになること。」ところで、あなたは、いま自己成長のために、どんな努力をしていますか？ どのように変化したいですか？ 少し読むのをストップして、指折り数えてみてください。

たとえば、たくさんの人の前で話すのが苦手な太郎さんが、積極的に話せるようになりたいとします。太郎さんにとって、自己成長と変化の努力です。

そこで、彼は決心して、会社のミーティングのときに最初に手をあげて発言しようと自分に誓います。次の日、太郎さんは勇気を振り絞って手をあげ、意見を述べます。彼にとっては、背中が汗だくになるような懸命の努力です。ところが、課長から「太郎君、声が小さくて聞こえないんだよな。もっと大きな声で話してくれよ」と言われてしまいます。太郎さんはまたまた一大決心をして、一番に手をあげるだけではなく、今度は大きな声で話すことにします。翌日、彼は勇気を振り絞って一番に手をあげ、大きな声で意見を述べます。すると、先輩の次郎さんから「太郎君、どうしたの？ なんだか急に大活躍だね。熱でもあるの？」と、からかわれてしまいます。何日かはがんばってみたものの、しばらくするとくたびれてしまい、いつのまにか元の太郎さんに戻ってしまいました。

ゲシュタルトセラピーでは、このような「自分でない自分になろうとする努力は、しても無駄」と考えています。先ほど、あなた自身の努力をせっかく指折り数えて頂いたのに、ごめんなさい。

ここでいう「無駄」というのは、この種の努力では本質的な変化は起きないという意味です。英語が話せないので一所懸命に単語をおぼえたりリスニングの練習をする、そういう努力はむくわれます。あるいは、カラオケで上手に歌いたいのので、家で何度も歌って練習する、そういう努力はむくわれます。つまり、今の自分が持っていない新しい能力やスキルを身につける努力はむくわれるのです。その点は、ご安心ください。

むくわれないのは、自分の身にしみ込んでしまっているクセや習慣、「つい」やってしまうことや、いままで知らずに出ていた「○○らしさ」をやめる努力です。太郎さんも、

目の前にたくさんの方がいると「つい」引っ込み思案になって、自分から発言することができなくなってしまうのです。それが今の太郎さん「らしさ」ということですね。

つまり、新しいものを身につける努力はむくわれるけど、すでに身につけてしまっているものに変化を起こす努力は、なかなかむくわれない。なぜでしょう。

英語の勉強や歌の練習は、意識して努力するものです。つまり、自分が選択してやっているということがはっきりしています。それにひきかえ、「つい…」とか「〇〇らしさ」は自分では意識しないで、知らず知らずに起きてしまうことです。だから「よし、やるぞ」と自分の選択で行動を起こしている実感がありません。

太郎さんがたくさんの方の前に出るときに、つい引っ込み思案になってしまうのは、誰の選択でしょうか。会議のとき、課長から発言を求められないかぎり、自分からは手をあげないようにしているのは、誰の選択でしょう。太郎さんに聞けば、「本当はボクだって、みんなの前で堂々と話したいです。だから、わざわざ引っ込み思案になる選択なんかしてませんッ！」と、ムツとされそうです。

太郎さんが話せないのは、人前で堂々と話をしたいときに、耳元で「やめとけ、やめとけ。またどうせ恥をかくぞ…」とつぶやく「やめとけ妖怪」が肩に乗っていて、彼を操縦しているからでしょうか。それは考えにくいですね。それでは、誰が太郎さんを引っ込み思案にしているのでしょうか。もし、彼を操縦している人が誰もいないとすれば、意識にはのぼらないけれど「たくさんの方の前で話すのはイヤだからやめる」ということを、太郎さん自身がどこかで選択しているとしか考えられません。「やめとけ、やめとけ。またどうせ恥をかくぞ…」というつぶやきが太郎さん自身の内側から聞こえてきて、知らないうちにその声に従っている。つまり、それは彼の無意識の選択だということになります。

この無意識の選択がある限り、太郎さんが何の抵抗もなく堂々とみんなの前で話せるようになる方向への本質的な変化は起きません。その彼がゲシュタルトセラピーのワークショップにきて「変わりたいんです」と言ったとします。ファシリテーターはそれに対して、「あのね、『やめとけ』ってつぶやいているのはあなた自身なんだから、『つぶやくのをやめるぞ!』と選択し直せばいいの。簡単な話です」などという無茶なことは言いません。ゲシュタルトは無駄な努力はお勧めしないのです。その代わりにファシリテーターは、「では、「やめとけ妖怪」になってみましょう」と言うでしょう。

それって、いったい…？ その答えは次回。テーマは「変容の逆説的な理論」です。お楽しみに。