

『ゲシュタルトセラピーとは何か』(No.3)

…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。

### 3. 「変容の逆説的な理論」

この理論は、4つあるゲシュタルトセラピーの基礎理論の1つです。内容を簡単にいうと「人は、自分でないものになろうとするときでなく、ありのままの自分になる時に変容が起きる」というもので、アーノルド・バイサーというアメリカの精神科医が短い論文で提唱しました。( <http://www.gestalt.co.jp> でこの論文の日本語訳が読めます。)

これを、前回登場した、大勢の前で話すのが苦手な太郎さんに当てはめると、どうなるでしょう。彼に変容が起きるとしたら、「たくさんの人の前で話せる自分(=自分でないもの)」になろうと努力するときでなく、「人の前で話すのが苦手な自分(=ありのままの自分)になるときに変容が起こる」ということになります。この「ありのままの自分になる」というのは、いったい、どういう意味なのでしょう。

太郎さんが大勢の前で話せないのは、まるで、彼の心の中に「やめとけ、やめとけ。どうせまた恥をかくぞ…」とささやく妖怪がいて、その声に彼が無意識のうちに従ってしまうことで起きるようなものです。そういう太郎さんが、「変化したいんです」とゲシュタルトのワークショップに来たとします。すると、ゲシュタルトのファシリテーターは、「それでは、その『やめとけ妖怪』になってみましょう」と提案するでしょう。そして彼の前に椅子を一つ置き、「太郎さん、前に置いたこの椅子に座ってみてください。そして、『やめとけ妖怪』になってみましょう」と言うかもしれません。

大勢の前で堂々と話しができるような努力をする・しないは別として、そうなりたいという気持ちは「ありのまま」の太郎さんの心の中にあります。同時に、大勢の前で話そうとすると「どうせまた失敗するかも」と、タラ〜と冷や汗が出て口ごもってしまうのも「ありのまま」の太郎さんです。

両方とも「ありのまま」なら、その両方の自分に「なる」ことが変化への道、ということになります。タラ〜と流れる冷や汗は、「やめとけ」という、妖怪の「ありのまま」の声を無視して聞かないようにしようと頑張るので出てくるのでしょう。会議やミーティングなど、日常の場面では、両方の自分を「ありのまま」に体験するのは難しいと思います。そういうことがじっくりできるのが、ワークショップのいいところです。

さて、太郎さんのワークは、どのように進んだのでしょうか。ファシリテーターは、『やめとけ妖怪』の椅子に座っている太郎さんに、気もち(感情・感覚)をじっくりと感じ、何を感じているかを目の前の椅子に伝えるよう促します。そして椅子を移って『話せ

るようになりたい太郎さん、になり、こちらの気もちもじっくりと味わい、どんな感情・感覚があるかを反対の椅子に伝えるよう促します。このやり取りを続けるときに大切なことは、`やめとけ妖怪、の声も`話せるようになりたい太郎さん、の声も、両方をじっくりと聴くことです。誰が聴くかといえば、`話せるようになりたい太郎さん、の椅子の声を`やめとけ妖怪、が聴き、`やめとけ妖怪、の声を`話せるようになりたい太郎さん、が聴くのです。じっくりというのは、感情・感覚レベルの声までということです。

話せるようになりたい太郎さんは、やめとけ妖怪に「どうせまた恥をかくぞ」と言われるたびに胸がドキドキするかもしれません。そうしたら、そのドキドキをからだの中で感じながら、それをそのままやめとけ妖怪に伝えます。「からだの中で感じながら」というところが大事なポイントなので、じっくり感じます。やめとけ妖怪の方は、それを聴いて「フフフ…、そうだろ。だからやめた方がいいぞ」という気もちになるかもしれません。そうしたら、ファシリテーターは、「フフフ…の気もちをじっくり味わってください」というでしょう。やめとけ妖怪が「フフフ…」をじっくり感じていると、嘲笑していたつもりが、実は太郎さんのことが心配なんだという気もちに気づくかもしれません。その心配を（やはりからだの中の感覚として）じっくり感じて`話せるようになりたい太郎さん、に伝えます。すると、太郎さんはそれを聴いて「え？ 心配してくれてたんだ」という驚きとともにホッとする感じを味わうかもしれません。このように、「今・ここ」で自分の中に起きている感情・感覚をじっくりと（からだの感覚として）感じつくす体験を持つと、その感情・感覚に変化がおきるのです。実は、これが、ゲシュタルトセラピーのワークでやっている、ただひとつのことで、「図と地の転換」と呼んでいます。

図とは「今・ここ」で意識に上っていることで、太郎さんのドキドキとか、やめとけ妖怪の「フフフ…」という気もちです。そして、「フフフ…」という気もちをじっくりと（からだの中で）感じつくすと、嘲笑する気もちが地の方に引っ込んで、心配という気もちが図に上ってきます。そして、その心配を聴いた太郎さんの心に図として現れた驚きをじっくり感じていると、それが地に引っ込んでホッとする気もちが図に上ります。

このように「今・ここ」で自分の中に起きていることを、ありのままに体験し感じつくすことで勝手に変化が起きていくのです。これが「変容の逆説的な理論」の意味です。

「会議では一番に手をあげて大きな声で話すぞ」的な努力とは、つまり`やめとけ妖怪、の声を一所懸命に無視しようとする努力です。そうすると、妖怪は「無視されてたまるか」とばかりに妨害を始めます。この妨害に抵抗できるうちは、あたかも変化が起きたような行動がとれますが、しばらくすると疲れて元にもどってしまうことが多いのです。だって、これはブレーキを踏みながらアクセルをふかしているようなものですからね。

習慣づいてしまった気もちや行動のクセに本質的な変化を起こすための最も有効な方法が、「変容の逆説的な理論」に沿った「図と地の転換」だと思えます。そして、この変化を起こすために欠かせないのが「今・ここ」の「体験」です。

ところで「体験」とは、いったいどういう意味だと思いますか？ 次回は、このことについてお話ししようと思います。