

『ゲシュタルトセラピーとは何か』(No.4) …初心にもどって連載中！

#### 4. 「体験」とは一体何でしょう…？

今回は「変容の逆説的な理論」のことを書きました。で、この逆説的な変容と言うのは、どんなときに起きるのでしょうか。それは、「今・ここ」で起きていることを「体験」しているときです。

「体験」という言葉は、普段、何気なく使っています。なので、その意味は？と尋ねられても、スッと答えが出てこないかもしれません。さて、改めて考えてみてください。体験という言葉の意味は、何なのでしょう。

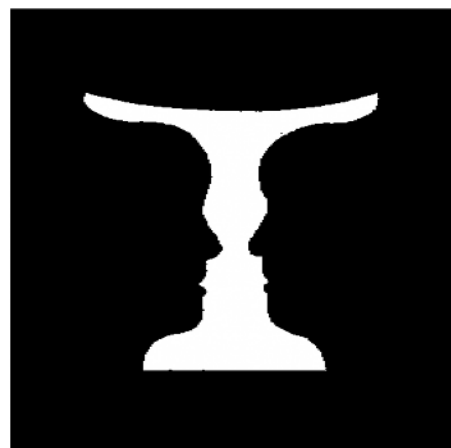
結論から言ってしまうでしょう。私は「体験」とは、「今・ここ」で実際に起きていることとのナマのコンタクトの中にいることだととらえています。たとえば、公園を散歩していたら風が吹いてきて目にゴミが入ったとしたら、ゴミが目に入って「痛い」という感覚の中にあるのが体験です。それから、後輩からバカにされてムカついたときの「怒り」の感情と、それを感じたときの「腹の中が熱くなり顔に血がのぼっている」ような感覚、これは自分の内側で実際に起きていることの体験ということになります。(ただし、これが「本物」の感情であれば、です。これについては、また後で…。) このように、自分の外で起きていることとのコンタクト、そして自分の内側で本当に起きていることとのコンタクトを「体験」と呼ぶのです。

一方、「考え」はバーチャル（仮想）な出来事ですので、考えとのコンタクトは体験とは呼びません。「今・ここ」で脳が働いているという現実はあるのですが、考えの中身は実際に目に見えたり耳に聞こえたりするものではないので、バーチャルなのです。ゲシュタルトでは、思考は内と外の間（中間領域）で起きているととらえています。

なので「変容の逆説的な理論」というのは、実際に起きていることとコンタクトして、じっくりと感じつくすと勝手に変化が起きるんだよ、ということを言っているのです。

それでは、それを実感する実験をしてみましょう。右の図は、ご存じ、ルビンの盃です。白いところを見ると盃に見えて、黒いところを見ると人の顔が向かい合っているシルエットが見えます。そのどちらかを見ているときは、もう一つを認識することができません。例えば向かい合っている人の顔を、ジーーーーーとながめ続けてみてください。

「今、私は人の顔を見てるーーーー」というよ



うに。すると、ある時点で人の顔を見ていたはずが、いつのまにか白い部分、つまり盃を見ている自分に気づきます。これが「図と地の反転」という現象です。「図」は、いま意識にのぼっているもの、「地」は意識にのぼっていないものです。向かい合った黒い顔をジーーーーーっと眺めているときは、顔が「図」になっていて、白いところは盃として認識できないので、これが「地」というわけです。ところが、顔を見ていたはずが、いつの間にかふと気づくと盃を見ている…、つまり図と地が反転してしまっているということが起きるのです。このように、図になっている一つのことを体験しつくすと、それが地に引っ込んで別のものが図にのぼってくるのです。感じつくすことで勝手に変化が起きるという「変容の逆説的な理論」を実体験して頂きました。

もう一つ実験してみましょう。今度は実際の絵を見ずに、目を閉じて頭の中でルビンの盃をイメージしてみてください。そして、イメージの中の白い盃か黒い顔のどちらかをジーーーーーとながめてみましょう。(…といっても、それ自体難しいかもしれませんがね。) 記憶の中の絵がイメージできたとしても、本物の絵を見ているときのように図と地の反転は起きないと思います。仮想体験の中で、図と地の反転が起きることは、まずないと言っていると思います。頭の中の思考や記憶は、実際に起きていることではないので、それとコンタクトしても本当の変化は限りなく起きにくいということですね。なので、ゲシュタルトセラピーのワークでは、思考のスイッチをオフにして、感じることだけをするのです。特に、感情・感覚を感じる邪魔をする思考は無しにします。

たとえば、人前で話すのが苦手な太郎さんが「やめとけ妖怪」と向き合っただけでタラ〜と冷や汗を流し始めたときに、「実は、ボク子供のころから恥ずかしがり屋だから、仕方ないんです。だから、大勢の前で話そうなんて思うこと自体、そもそも無理なんですよね」みたいなことを言い始めたら、ファシリテーターは「そう考える代わりに、タラ〜と流れている冷や汗を感じてみましょう」と促すのです。

さて、後輩にバカにされてムカついたときの「怒り」の感情が「本物の感情であれば」ということを上に書きました。本物でない感情というものがあるのでしょうか。実は、あるのです。それは、本来の自分ではなく、なんらかの役割をとっているときに感じる、役割の中から生まれる感情です。次回は、このことについてお話しします。