

『ゲシュタルトセラピーとは何か』(No.5) …初心にもどって連載中！

## 5. ホンモノの感情・ニセモノの感情（1）

人前で話すのが苦手な太郎さん。会議で手をあげて自分の意見を述べようとすると、そう思うだけで冷や汗がタラーっと流れてきます。実は、太郎さんはそのことで職場の後輩によくバカにされます。「先輩、また今日の会議も沈黙でしたね。ひょっとして、目をあけて居眠りしてたんですか？先輩、器用ッスね～」なんて言われてしまうのです。すると、太郎さんはお腹の中がムカムカするのを感じます。

ゲシュタルトのワークショップで太郎さんがそう話すと、ファシリテーターは「それでは、その感覚をからだの中でじっくりと感じてください。そして、目の前の椅子に後輩が座っているとイメージして、ムカムカを彼に伝えてください」と言います。なので、太郎さんはお腹の中のムカムカをエンプティージャーの上の後輩にぶつけます。「おまえな、後輩のくせにうるさいぞ。なんだ、その言いぐさは！」すると、ファシリテーター（F）は太郎さん（T）に、「ムカムカを感じながら、『ムカつく』とか、『腹が立つ』という気持ちの言葉で伝えてください。」と言います。

T「おまえ、生意気なんだよ。ホント、腹立つなあ！おまえにそんなこと言われると、ムカつくんだよ！」

F「いってみて、どうですか？」

T「なんか、ちょっとスツとしました。でも、まだ（お腹のあたりをさすりながら）この辺が固まっている感じです。」

F「そう、それじゃ、その固まりをじっくりと感じてくださいね。」

ワークはこんなふうに進んでいきます。つまり、「今・ここ」で太郎さんが感じていること（つまり「凶」になっていること）を味わいつくすよう、ファシリテーターは促すのです。このように進んでいくうちに、太郎さんのこの怒りの感情が実は表面的な感情で、その背景に別の感情、たとえば悲しみや、後輩ではなく別の人に対する悔しさや怒りが埋もれていることに気づくことがあります。

そう。感情は層になっていると、私は考えています。いくつもの層が重なっていることもあります。ワークの早い段階では「役割の層」からわき出る感情と出会うことがよくあります。

このシリーズの第1回にも書きましたが、人は誰でもさまざまな役割の仮面をかぶって生活しています。人が最初にかぶるのは、親（または親代わりの人）に対する「子ども、

の仮面でしょう。`良い子、であったり`手が焼ける子、であったり、すこし成長すると`お兄ちゃん・お姉ちゃん仮面、が生まれるかもしれません。仮面には、本当の自分の顔とは少し違う模様が描いてあります。素颜には`だだっこ悪魔マーク、が出ていても、仮面にはいつも`ニコニコ天使マーク、が貼りついていたりします。

役割の仮面は、どのようにできるのでしょうか。

子どもが生まれると、周りの大人たちは自分たちの快適さや価値観に沿って、子どもをしつつけたり自分たちの常識を教えたりします。その結果、子どもは自由奔放に生きる代わりに、やりたいことを我慢したり少し背伸びをする習慣をつけます。これは、ほかの領域では防衛と呼ばれたりしますが、ゲシュタルトでは「創造的調整」と呼びます。自分が周囲と調和してより快適に生きるための工夫ということです。親との生活では`だだっこ悪魔顔、をするより`ニコニコ天使顔、をしている方が叱られる回数が少なく快適なので、かかわり方を自分のために調整して良い子仮面を顔に貼りつける、というわけです。

大人になっても、この種の習慣づけは起きます。たとえば、教育学を学んで学校の先生になる人たちは、教師としての「あるべき姿」を学びます。晴れて先生になり教壇に立つと、自分の授業中におしゃべりしている生徒を見れば、腹が立ちます。なので「静かにしなさい！」と怒るでしょう。一方、その同じ先生が、市の文化会館で面白そうなテーマの市民講座があるので参加したら、たまたま隣の席に高校時代の友だちが座っていて、なつかしくて講義中に昔話に花をさかせてしまいました。すると講師に「講義中のおしゃべりは迷惑です。出ていきなさい！」と叱られて、すごすごと教室を出て近くの赤ちょうちんに入り、枝豆をつまみにビールを飲みながら「何も、あんなに怒ることないのになあ。ああ、ムカつく！」と腹を立てるかもしれません。このように、自分が先生という役割のときとプライベートな人であるときの感情のわき方は違うのです。

さきほどの太郎さんも、先輩である自分が後輩の若い人にバカにされたのでムカついたのでだと思います。太郎さんが、市民講座に行って「小グループに分かれて話し合いをしましょう。みなさん、積極的に発言して下さいね」といわれても、やはり自分から意見をいうことはないと思います。そして、たまたま隣に座った若い女性に後輩と同じことをいわれたら、恥ずかしさに顔を赤くしながら小さな声で、「いやあ、ボク、こういう話し合いって苦手なんです」というかもしれません。場が違えば役割は変わります。なので、わき出る感情も違うのです。

ところで、太郎さんの場合は、人前で話すことの苦手な気もちはどのように生まれたのでしょうか。お腹の中に固まりを残したままの、さきほどのワークはどのように進むのでしょうか。そして、本来の感情に出会えるのでしょうか。それについては、また次回。