

2016/2/17

『ゲシュタルトセラピーとは何か』(No.9) …初心にもどって連載中！

9. 事件に巻き込まれた太郎さん - 『コンテンツ』と『プロセス』 -

前回までは「変容の逆説的な理論」のお話をしてきましたが、ここからは「我－汝の対話」に焦点を当ててお話しをしていこうと思います。

今回は、少し過激な例を使ってゲシュタルトのワークのことを考えてみたいと思います。太郎さんがある事件に巻き込まれてしまったのです。ちょっと話を聞いてみましょう。

「おとといの日曜日だったんですけど、休みだったので、昼過ぎに家の近くのショッピングセンターに行ったんです。買い物もしたかったし、ついでお昼も食べてみようかなと思って…。途中で、メールを書くことを思い出して、店の中のベンチに座ってスマホでメールを書きました。そこはトイレの近くで、私のそばで、お母さんが子どもに『トイレに行くから、ここで待っててね。ママが帰ってくるまで、ここから動いちゃだめだよ』みたいなこと言って、あわてた様子でトイレに入ったんです。それで少ししたら、そこにいた、…たぶん日本人じゃないと思うんですけど…、女の人が、その子を抱えて店の出口に向かって走りだしたんです。その瞬間、お母さんがトイレから出てきて、すごくびっくりして…。ボクとか、近くにいた人に『つかまえて！』とかって、すごく取り乱して…。ボクも追いかけたんですけど…。それから警察が来て、ボクもいろいろと質問されて…。」

ここまで話して、太郎さんは黙ってしまいました。

さて、ここまでの話を聞いて、どうでしょう。太郎さんの話は状況がよく伝わってこない部分もありますね。あなたはどんなことが気になってますか？ もし、あなたが太郎さんに何かを聞くとしたら、どんなことを質問したいですか？ もし私なら、子どもが無事だったのか、犯人はつかまったのかなどが、まず聞きたいところです。あと、何才くらいの子もだったかとか、男の子か女の子かとか、ほかにもいろいろあります。

ただし、これは私が太郎さんの友だちとしてこの話を聞いていたら、という場合です。

もしファシリテーターの私がこの話をきいていたら、このような質問はしないでしょう。ゲシュタルトのファシリテーターの場合、この話をきいてどんなふうに反応するでしょう。

ファシリテーターは、クライアントの話しの内容や、話題になっている事柄、出来事にはあまり関心を寄せません。太郎さんが、どんな『気もち』でその話をしているのかに関心が向いているのです。太郎さんの『気もち』は、話しているときの顔の表情や、手振り身振りなどのからだの動き、声の大きさや抑揚など声の表情に表れます。なので、ファシリテーターは、太郎さんが『何を話しているか』ではなく、『どのように話しているか』に注目するのです。ゲシュタルト的にいうと『何を話しているか』(話の内容、出来事、事柄)をコン

テンツ、『どのように話しているか』（気もちの流れと、それが表れる顔の表情、からだの動き、声の表情）をプロセスと呼びます。

日常会話的に太郎さんの話を聞いていれば、「え～ッ？！　じゃあ、目の前で誘拐事件が起きたってということですか？　そりゃ大変だ！」「犯人はどんな人でした？　つかまったんですか？」「犯人は男ですか、女ですか？」「何才くらいの人？」のようなことを聞きたくなりますよね。これは、コンテンツに関心を持って、起きた出来事やその時の状況などを知りたがっているわけです。こういう質問をすれば、太郎さんはその時の様子を思い出しながら答えてくれるでしょう。この時、質問も答えも、すべて過去形のやり取りになりそうです。

一方、ゲシュタルトのファシリテーターは常に「今・ここ」にいます。ファシリテーター自身が「今・ここ」にいるだけでなく、クライアントである太郎さんの「今・ここ」に絶大な関心を寄せています。なので、「その出来事を話しながら、今、どんな気もちですか？」「今、お母さんの『つかまえて！』っていう声を思い出しながら、太郎さん、顔をしかめていますけど、それを思い出すと、どんな気もちになるんですか？」「『ボクも追いかけたんですけど…』と言う声が急に小さくなって、語尾が消えてしまいました。そう言いながら気もちの中で何が起きているのですか？」「警察が来ていると質問されたことを話しながら、首が下がってうなだれているように見えるのですが、からだの中にどんな感覚を感じているのですか？」というようなことをききたくなります。ファシリテーターは、その話をしていくときの太郎さんの「気もちの流れ」、つまりプロセスに関心を寄せて、それを感じ取ろうとしているのです。二人のやりとりは、こんなふうになるかもしれません。（以下、T=太郎さん、F=ファシリテーター）

F「お母さんの『つかまえて！』っていう声を思い出してくださいね。そして、太郎さんの顔の感覚を感じてください。どんな気もちがその表情をつくっているんでしょう？」

T「なんか、あの顔と声を思い出すと、すごく胸がドキドキするんです。」

F「その、ドキドキしている胸を感じてください。」

T「はい…。」

F「ゆっくりと、味わうように感じてくださいね。」

T「なんだか、ドキドキが大きくなって、いたたまれないような気もちです。」

F「その、いたたまれないような気もちにしばらく浸ってみましょう。」

T「……あッ！」

F「今、何が起きましたか？」

T「いえ、あの…。この感じ、昔、子どものころに感じたことがあったなって…。」

F「何才くらいの時ですか？」

T「ボクが小学生の頃…。母がよく取り乱して…。」

誘拐された子どものお母さんの声が、太郎さんの昔の記憶を呼び覚ましていたようですね。その記憶にまつわる何らかの感情が、「今・ここ」の太郎さんの胸をドキドキさせているのかもしれません。ファシリテーターがコンテンツに気をとられ、話の内容に引き込まれ

てしまうと誘拐事件の話になり、太郎さんの心のワークは始まらないのです。