

## 『ゲシュタルトの祈り』最後の一行の謎を解く！

〈日本ゲシュタルト療法学会ニュースレターNo.12(2017年1月)に掲載〉

ゲシュタルト・インスティテュート

岡田法悦

### ■出会えなかったら、しかたないの？

ゲシュタルトセラピーを学ぶ人なら、フリッツ・パールズの「ゲシュタルトの祈り」を知らない人はいないでしょう。この詩は、ゲシュタルトを実践する上でとても大切なことを教えてくれていると、私は思っています。ゲシュタルトを知らなくても、この詩に出会ったことで生きるのがとても楽になったという人を、何人も知っています。

一方で、この詩の最後の行を読むと、何て冷たいんだと思う人がたくさんいるようです。私は、この最後の一行こそが、ゲシュタルトのゲシュタルトらしさを物語っていると思っています。それでは、改めてこの詩を味わってみましょう。

I do my thing, and you do your thing.

I am not in this world to live up to your expectations.

And you are not in this world to live up to mine.

You are you and I am I,

And if by chance we find each other, it's beautiful.

If not, it can't be helped.

私は私のことをする、あなたはあなたのことをする

私はあなたの期待に沿うためにこの世にいるのではない

あなたは私の期待に沿うためにこの世にいるのではない

あなたはあなた、私は私

それでもお互いが偶然出会うなら、すばらしい

そうならないなら、しかたない

(Frederick S.Perls, 1969, *Gestalt Therapy Verbatim*. 岡田訳)

皆さんは、最後の一行を読んで、どう感じますか？ まあ、誰が訳してもだいたい同じになると私は思うのですが、たくさんの人から「最後の行は、岡田さんの誤訳じゃないの？」と何回も言われてしまいました。

「can't be helped」というイディオムの意味を知っていれば、疑問はわからないと思うのですが…。

このエッセーで『ゲシュタルトの祈り』最後の一行の謎を解き明かしてみたいと思います。情報収集の結果、この一行がはじめはなかったこと、パールズが、もう二行その後につけ加えていたことなど、興味深い事実がわかってきました。

### ■ドイツ語バージョンがあった！

今年始め、私たち GA のメンバーが「ゲシュタルトの祈り」のドイツ語版を見つけました。それを見て、パールズはこの詩を最初はどちらの言葉で書いたんだろう、という疑問がわき起こりました。ご存じのように、パールズはドイツ生まれのユダヤ人で母国語はドイツ語です。なので、最初はドイツ語で書いたに違いない。いや、彼はアメリカに住んで、英語で本も書いているんだから、詩だって英語で書いているはずだよと、二つの意見が私たちの間で平行線でした。

それではドイツ語版もご覧いただきましょう。日本語訳はドイツに長年住んで、ドイツ語で本も書いている現象学者の山口一郎さんをお願いしました。(山口さんに訳してもらう前に、GA の水野賀弥乃さんと原美聖さんに訳して頂いたのですが、結果は山口さんの訳とほとんど同じであったことをつけ加えておきます。)

Ich lebe mein Leben und du lebst dein Leben.  
Ich bin nicht auf dieser Welt,  
um deinen Erwartungen zu entsprechen –  
und du bist nicht auf dieser Welt,  
um meinen Erwartungen zu entsprechen.  
ICH BIN ich und DU BIST du –  
und wenn wir uns zufällig treffen und finden,  
den ist das schön,  
wenn nicht, dann ist auch das gut so.

私は私の人生を送り あなたはあなたの人生を送る  
私はあなたの期待に応えるために  
この世に存在するのではなく  
あなたは私の期待に応えるために  
この世に存在するのではない  
私は私で あなたはあなた  
そこでもしお互いが偶然出会えば  
それは素敵なこと  
もし出会わなくても それもまあ良いこととしよう

英語版とドイツ語版では、最初と最後の一行が少し違いますね。これを見て、私たちの論争はますます燃え上がりました。もっとも、私たちがいくら論争しても、何の情報も持ち合わせていないのですから不毛です。

そこで、私が AAGT (ゲシュタルト発展学会—国際コミュニティ) のメーリングリストに入っていて世界中を飛び交うメールを読んでいたものですから、「英語版が先かドイツ語版が先か、誰か知っている人いませんか？」と質問を投げ掛けてみました。すると、嬉しいことに、それから数日間、メーリングリストがこの話題でもちきりになったのです。いろいろな人が、いろいろなメッセージを投稿してくれました。パールズと直接親交のあった人々からのメールもありました。そのおかげで、「英語が先かドイツ語が先か」問題ばかりでなく、最後の一行についても、面白いことがわかってきたのです。

#### ■さあ、謎解きの始まりです

私がこの疑問を投げ掛けると、「その答えを知りたい」という声も何通か投稿されました。また、アメリカの著名なセラピスト、チャーリーさんが、「その詩が最初に世に出たのは、パールズが 1968 年にエサレン研究所で開いたワークショップの逐語として出版された『ゲシュタルト療法バーベイティム』で、1973 年に出版された『ゲシュタルト療法—その理論と実際』(両方とも、倉戸ヨシヤ先生訳で出版されています)にも載っている」という情報をくれました。

さて、「英語が先かドイツ語が先か」問題の答えですが、ドイツのヴィルトルッドさんが明快に答えて下さいました。

「そりゃ、もちろん英語版が先だよ。パールズは第二次世界大戦後、ドイツにはもう全く関わりたがらなかった。だから、それ以降の文献は、全部英語で書いたんだ。」

ヴィルトルッドさんは、ドイツ・ゲシュタルト療法学会の設立者の一人で、数年前、設立 25 周年記念の基調講演でこの詩についてレクチャーしたそうです。この方からは、とても詳しい情報を頂いています。(ちなみに、彼はポーラ・バトムを知っているようです。)

「最後の一行も、できるだけ英語の原文に近づけようとしてドイツ語に訳している。『It can't be helped』は『そのことについては、誰も、どうすることもできない』という意味だが、ドイツ語にすると、『自由意思で自然と一緒にいたいと思ってもらえない限りそれを無理強いさせることはできないが、それで良いのかもしれない』というニュアンスになる」ということです。また、パールズが晩年にあと二行のラインを付け加えたことを紹介してくれたのもヴィルトルッドさんでした。そのことについては後で書くことにしましょう。

#### ■やはり「出会えなかったら、しかたない」のです

もう一人、貴重な情報を下さったのはボブさんというアメリカのセラピストです。この方は、若いときにパールズから「ヨーロッパに行って、ゲシュタルトを広めてきなさい」と言われ、当時ゲシュタルト未開地のヨーロッパに単身渡り、それから40数年、毎年ヨーロッパで長期のワークショップを開いています。私は、ボブさん夫妻のカップルセラピーのワークショップに参加したことがあります。また、彼からある日本語訳の仕事を頼まれて、やったこともあります。大変貴重な情報を下さったので、メールを全文訳して載せておきます。

「フリッツは、常にいたずら好きの論客だったので、二極分化の一つの極が優遇されていると感じると、もう一つの極を誇張することがよくありました。例えば、『知性は知能を身売りする』とか、『考えるのをやめて感じよう』、あるいは『そうならないなら、しかたない』のように。前の二つのせりふは、認知についての強調（感情と感覚を犠牲にしながら）が過ぎていることのバランスをとって誇張しており、三つ目はコンタクトに対するコンフルエンス（無境界）についての誇張です。ローラは、心の健康を『サポートがある中での、接触と引きこもり』と定義しています。

思い出してほしいのは、特にフリッツにとって60年代の文化は、大いに50年代アメリカ文化との対比の上にあったということです。つまり、『何でも父親が一番よく知っている』、『マディソン・アベニュー』の安心感、それに、男性優位社会という無境界性です。そういう時代背景の中で、その文化的な風潮からはずれて、（彼が目論んだ通り）少し風変わりと見られながら、『地』の機能が働くような、意味づけの変換という形で、フリッツが一石を投じたわけです。

そういう文化的文脈を無視して『ゲシュタルトの祈り』を読むと、残念なことに、無神経で、気まぐれで、否定的で、人によってはイヤな感じに見えるので、問題をたくさん引き起こしてきました。『そうならないなら、しかたない』という一行は、相手と自分の、善意から生まれる妥協や試行を重ねた地の構造（統合された価値観や鵜呑みにしたこともチェックしながら）についての、何度も繰り返された深淵な（しかも難解な）議論の末、二人の人間は基本的に相容れないものであるという理解に落ち着いたものです。なので、『…しかたない』のです。自分以外の他の人々とは、核心においては相容れないものであると。

カップルセラピーでは、『死の口づけ』というのがよく見られます。これは、カップルが『結婚を幸せなもの』にしたいとき、それを自分の性分を抑圧して関係を維持することと勘違いすることです。この状態にいると、すぐに爆発（破綻、離婚など）や内破（人知れず『みじめな結婚だ』と感じていたり、諦め、憂鬱、そして多くは絶望）に向かいます。

ブーバーとフリッツ双方にとって、真のコンタクトあるいは我—汝関係は、『起こす』ことのできないもの。何が起きるかをコントロールしようとせず、起きることを起きるにまかせ、ありのままの自分として向き合う。それが美学です。

つけ加えますが、フリッツとローラにとって、二人の関係は誇れるものではありませんでした。それは、二人ともが、ある意味『親分肌』だったからです。」

ここまですら読むと、この詩には1950～1960年代のアメリカ文化の問題や、フリッツ・パールズの誇張癖が盛り込まれていることがわかります。それだけではなく、何やらフリッツとローラの夫婦間の問題が影響している予感も抱かせます。

## ■フリッツとローラ

この点についてステラさんが、フリッツの、社会に期待される姿や規範に対する挑戦的な性格、そして妻ローラとの関係について書いてくれました。「フリッツは、セラピストの役割はクライアントの防衛を揺り崩すことだと言っていたわ。他の人の期待に沿うことで自分を防衛する人が多いと、彼は見ていた。だた、フリッ

ツのローラとの関係が、『そうならないなら、しかたない』という決め台詞の背景にあったのも、確かだと思う。彼は、ローラとの問題は解決不可能だと思っていたのに、関係に心を痛めながら二人の絆は最後の最後までつながっていたの。……この詩には、フリッツとローラの個人的なダイナミクスが働いていると思う。」

ステラさんは、フリッツがバンクーバー近郊のレイク・カウチンに作ったゲシュタルト共同体で、ポーラたちと共にゲシュタルトを学んだ人です。30年くらい前に、ポーラと私でステラさんを日本に招聘したことがあります。ビバリーヒルズで開業していてセックスセラピーを中心に仕事をしている方ですが、日本でのワークショップで、開口一番「私はセックスセラピストではありません。セクシーなセラピストです」と言ったのが印象に残っています。そして数年前、30年ぶりにメキシコで再会したときのレクチャーでも、やはり開口一番、同じことを言っていた…。

## ■時代的背景・場の理論

この詩は時代遅れであるというご意見も、(たぶん)若いアメリカ女性から頂きました。いわく、「この詩は、誰にも依存しない完全な自立を美化している。相互依存の大切さを誰でも理解している今の時代から見ると、古臭い」と。

また、エリノアさんという方は、「50年代と60年代の文化は、特に女性にとって、誰かほかの人の期待に沿って生きるものだったことは確かで、自由というのは革新的だった。この詩は、そのことを言っているとずっと思っているの。我々は場の理論の人たちだから、言葉も、場で起きている何かへの反応だと考えている。その言葉が生まれた場や状況について知らなかったら、意味はわからないものよ」と言っています。

さて、ヴィルトルッドさんのメールに戻りましょう。

「フリッツは、その頃のワークショップで、自分と相手の区別がつかないほど絡み合ったカップルたちのワークをやっていた。そういう状況の中で、彼が冗談めかして書いたのが『祈り』で、これで個別化や自他の区別、そして自己責任への気づきを促すつもりだった。別に、これが人類普遍の真実だなんて、全然考えていなかったんだよ。

その時、最後の一行はまだなかった。でも、この詩に対して女性たちから批判が相次いだ。その中の二人が、彼の妻ローラと、ルス・コーン(ドイツ生まれの精神分析家だと思います)で、あまりにも自己中な内容で無関心さを助長していると彼女たちから言われ、それで付け加えたんだ。フリッツは晩年、ルス・コーンとの対談の中で、もう二行付け加えた。それは、

I and You are the basis for We  
Only together we can change the world

私とあなたが、私たちの基本  
一緒にいてはじめて世界を変えられる

というものだ。この二行について知っている人は、あまりいない。これは、彼がレイク・カウチンにゲシュタルト・キブツみたいな共同体を作ったころの考え方にぴったりしている。

そういう文脈から離れて、つまらなくなった関係を深く見つめず、関係を断ち切る方便に『ゲシュタルトの祈り』が多く使われるようになってしまったのは、残念なことだ。」

いかがだったでしょうか。私は、この詩が生まれた背景や状況を知った上でも、やはりこれはゲシュタルトを学ぶ私たちにとって大事なものだと思っています。

(AAGTのメーリングリストに感謝を伝えるとともに、「日本の学会のニュースレターに、皆さまのメールを和訳して掲載させて頂きます」とお断りした上で書きました。)