

ゲシュタルトセラピーと現象学

山口一郎先生と過ごした GA 合同合宿報告
(2014/10/11~13、吉良温泉・旅館やまと)

岡田法悦

日本列島に超大型の台風19号が接近しつつあるさなか、三河湾の砂浜が目の前に広がる旅館やまとで、日本ゲシュタルト療法界にとって画期的な3日間のGA合同合宿が開催されました。東京、名古屋、大阪のGAメンバーや横浜GIのメンバーが初めて合同で行った3日間の合宿に、東洋大学客員教授で現象学がご専門の山口一郎先生をお招きしました。山口さんは、1日目と2日目の午前中、情熱的に現象学の講義をして下さいました。また、2日目の午後にはゲシュタルトのワークを見ながら現象学の視点で解説して頂くことに加え、ご自身みずからワークを体験し、それを振り返って解説して頂くことまでして下さいました。(予定では2日目のお昼でお帰りになることになっていたのですが、無理を申し上げて夕方まで滞在を延ばして頂きました。感謝しております。)

この2日間に私たちが学んだことを日記風に記し、報告させていただきます。

1. 山口さんが哲学を志したきっかけとドイツでの生活

1日目午後、20数名の参加者を前に、山口さんは自己紹介から講義を始めました。

山口さんが哲学の道に入ったきっかけは、高校の頃のクラブ活動にあったそうです。合唱部の部長を務めていた16才の山口さんは、部長の座を後進にゆずるにあたって、多くのメンバーが期待する人をさし置いて、ご自身の意中の人がその任に就くようマインド・コントロールを企てたそうです。この出来事を通じて体験した混乱の後、人って一体何だろう、人として生きるって何だろうという疑問にとりつかれたそうです。そして、上智大学の哲学科に入学し、その後ドイツに留学、そのまま21年間ドイツで現象学を探究し続け、博士号を取得し、ドイツ人の女性と結婚し今に至るという道を歩まれたそうです。

東洋大学教授を退官された後、同大学客員教授として現象学を指導していらっしゃいます。数年前から放送大学でも講座を担当されています。

2. 「現象」と「現象『学』」

2011年の大阪大会に招いた Sylvia F. Crocker が、私たちの学会誌に寄稿した論文の一節に、こんな逸話を紹介しています。

「アメリカの学会で誰かが現象学について発表した。すると、その後に『あなたが“現象”について話したのはわかったのだが、“学”はどこに置き忘れてしまったんだい?』というフィードバックが飛んだ。」

私たちゲシュタルティストは、人の心の動きを表情や身体の動き、声の色などへの現れとして感じ取る訓練をしてきています。それら、一つひとつの現れに注意を向けているとすれば、それは単に「現象」を見ているにすぎないのでしょうか。現象「学」は、それらがなぜそのように現れるのかを徹底的に考え抜く哲学です。（「考え抜く」というところが、ゲシュタルトとは違いますね。）

山口さんのご著書『現象学ことはじめ（日本評論社）』の副題は「日常に目覚めること」としてあります。そして「はじめに」の冒頭に「現象学は日常生活を重視する哲学です」と記されています。この「日常」という言葉は誤解されやすいと私は思っています。私の場合、「日常」と聞くと、たとえば、朝起きたらご飯を食べて歯を磨いて…のようなイメージを浮かべます。「朝起きたら、なぜご飯を食べるか」という問いをいくら考え抜こうとしても、「だって、お腹がすくんだもん」程度の答えしか（少なくとも私は）思いつきません。一方、現象学の中の「日常」は、たとえば手を「パン、パン」と叩いて、次にもう一回「パン」と叩いたときに、それが「3回目だとわかる」のはなぜかを探究するというレベルのものだということが、山口さんの話から聞こえてきます。

ゲシュタルトセラピー的にいえば、クライアントの眉間にしわが寄っているのを見て「そのしわは何と言っていますか?」と聞いて気持ちを聴き、次に指の動きが目についたら指の気持ちを聴くというワークでは「現象」を追っているだけということになるでしょう。（ここまでは山口さんのお話しではなく、私の考えです。）

それでは、現象学的なワークはどういうものか…。それは、もう少し後でお話ししましょう。

3. 「我ー汝の関係」は禅との共通点が多い

山口さんはブーバーの「我ー汝の関係」もご専門です。大学時代に所属していた剣道部で参禅の機会を持ち、ドイツ在住中も禅を練習し続けたそうです。講義には、ブーバーの「我ー汝の関係」と禅の共通点についてのお話しがありました。我ー汝の関係は、一種の神秘主義である、ユダヤ教の一派、ハシディズムの影響を色濃く受けた考え方であり、禅の「我」を「無」にすることと根底を同じくする、というお話でした。

ブーバー著『我と汝・対話』の「対話」の部分に書いてある、ブーバー少年が11才の頃に体験した馬との関係にも、それが表れているのです。吸い寄せられるように無心に馬を撫でているときには馬が気持ちよさそうに呼応していたのに、ブーバー少年が自分の手を意識して「私が撫でている」ということを意識した瞬間から、馬がよそよそしくなっ

しまったというお話です。つまり、ブーバー少年の心に「私が、なでている」という気もちが無かったときには、そこに「我ー汝」関係があった。しかし、自分の中に「我」が意識された瞬間から「我ーそれ」の関係になったということでしょう。

現代ゲシュタルトセラピーの基本に「我ー汝」関係があるのですから、これはゲシュタルトを学ぶ私たちにとって大事なことだと思います。「私がファシリテーターとして…」と、ファシリテーターの視線が自分自身の方に向いているときは、クライアントは安心して自分の世界にひたるのが難しいのだと思います。私の体験からいっても、クライアントと向き合って吸い寄せられるように一緒にいて、その人の世界の中に共に漂っているような（もちろん無境界にはなりません）状態にいるときに、いい感じでワークが進む気がします。

今回の合宿で私が非常に興味を抱いていて、どうしても確かめなかったことが一つあります。それは、エンプティーチェアを使ったワークをするとき、クライアントとファシリテーターの間に「我ー汝」関係が可能かということです。これについても後で述べることにしますが、結論だけ先に書いておきましょう。それは、可能だということです。

4. 「今・ここ」の幅って、どこからどこまで？

デカルトの「我思う、故に我あり」という言葉についてのお話がありました。これは、デカルトが「絶対的な真理とは何か、をとことん追求して行きついた結論です。

感情・感覚は正しいだろうか？ 人によって感じ方は違うのだから、あてにならない。「科学的に正しい」ことは真理といえるのだろうか？ すべての科学は数学で正しさを証明している。でも、数学が絶対にいつも正しいわけではないかも、という疑問がある限り、それは絶対的な真理とはいえない。それでは、神様は真理だろうか？ 神様はいるという人もいれば、いないという人もいる。だとしたら、神様の存在も絶対的な真理とはいえない。もしかすると、数学だって、神様が人間をだまして正しいと思わせているのかもしれないし…。

と、全てを疑いつくして最後にたどりついた結論が、「今、自分が何かを思っている。思っている内容が勘違いであろうが、間違いであろうが、私が何かを思っているということは、絶対に誰にもくつがえされることのない真理だ！」ということだったのです。

ところが、デカルトのこの確かさは「今、自分が何かを思っている」という、その瞬間の確かさだけしか説明できていません。「さっき、こう思っていた」ということは、「ホントにそうだったっけ？」と疑うことができるので、すでに確かではないのです。それが、たった1秒前でも、です。

ところが、たとえば電車に乗っていて急ブレーキがかかったときに、隣に立っている人の足を踏んでしまったとします。そういう場合、たいがい先に足が勝手に動き、その後に踏んでいることに気づくものです。すると、「すみません。でも、わざとじゃないんです」という気持ちになります。

このとき、何が起きているのでしょうか。自分には「わざとじゃない」ということが確かにわかっています。ですから、知らないうちに足が動いていたんだという身体感覚が自分の中に残っているということになります。(そうでないと、痴漢だと間違われた時に、「いや、絶対にわざとじゃありません!」という主張に自信が持てなくなりますよね。)

つまり、その人の気持ちの上の「今・ここ」には「わざとではなく、隣の人の足を踏んでいる」という一瞬前の過去、つまり「あれはわざとではなかった」という過去の確信も含まれることになります。このことを発見したフッサールは、これを『過去把持』という言葉で呼びました。脳科学的に言えば短期記憶ということなのです。

『未来予持』という言葉も出てきました。たとえば、歩いていて歩道のちょっとしたふくらみにつまずいてコケることがあります。このとき、コケる直前まで歩いてきた歩道が平らな道だということ、過去把持した身体記憶がおぼえています。なので、次の一歩も当然平らだろうと未来を予知しています。なので、それまでと同じ歩き方をしてしまい、ちょっとしたふくらみにつまずいてコケる。つまり、「今・ここ」の自分の中に予知した未来があるのでコケることができるのだ、ということでした。

Sylvia は、大阪大会の講義の中で「志向性」の話をしました。彼女のあげた例は、電車に乗る話でした。人は「電車に乗ることをする」のが目的で電車に乗るのではない。人は行く先を想定して電車に乗る。だから、電車に乗るという「今・ここ」の行動には、目的の場所へ移動するという矢印がくっついている。それが志向性だ、ということでした。

確かに、「1時間後に渋谷ハチ公前で友だちと会う」という目的のために電車に乗ることを考えれば、駅で電車を待っている「今・ここ」の私の中には、1時間後の予定が組み込まれています。ということは、「今・ここ」には、未来への矢印も含まれていることになります。

山口【ただし、フッサールのいう「未来予持」の場合、歩くという目的が意識にのぼっていない、意識以前の志向性という点で、「目的を意識している」志向性とは、違っているようです。】

つまり、ファシリテーターが感知する必要のある「今・ここ」は、「あ、眉間にしわが寄った」とか、「今、指が動いたね」というだけではなく、眉間にしわを寄せる元になる心の動き、指を動かすことで何かをしようとしている心の動きも含まれるということになります。

す。(もちろん、ファシリテーターは、これらの心の動きは「きっと～に違いない」と裏読みして決めつけることはしません。ワークをしているクライアントに「その眉間のしわは何と言っているのですか?」と尋ねて、ご本人から教えてもらいます。)

そのときに、クライアントが「突然、あいつの顔が浮かんだんです」と答えたとなると、眉間のしわは、直前に何気なく浮かんだ「あいつの顔」のイメージが刺激になっているのかもしれない。

5. 人の選択は無意識の中で起こる

刺激に対する瞬間的な反応について、山口さんは野球のイチロー選手を例に教えて下さいました。たとえばイチローがカーブのボールを打つとき、飛んでくる球がカーブだとわかってからバットを振っても、ヒットは打てないというのです。つまり、カーブの球を打つときの自分の行動を、「カーブが来たから、バットをこの高さで振ろう」という具合に意識の上で選択しているのではないということです。

ベンジャミン・リベットという脳生理学者によれば、飛んでくるボールをイチローの目が見て、その視覚情報が脳に届くまで0.03秒かかるそうです(リベットがイチローを実験台にしたわけではありませんが…)。そして、イチローが「飛んできた球はカーブだ」と意識するまでには、0.5秒の時間が必要だそうです。この0.5秒は、いま脳に届いた情報が何か、記憶のデータベースを検索して判断し、それを意識に上らせるという仕事をするのに要する時間だそうです。(ちなみに、計算してみると、ピッチャーが時速150キロの球を投げた場合、ホームベースに届くまでの時間は約0.4秒でした。)

そう考えると、たとえばクライアントが、「私は、みんなの中にあいつの顔を見ると、つい眉間にしわが寄ってしまうんです」ということを言ったときに、カウンセラーが「眉間にしわを寄せる、寄せないは、あなたが選択しているのだから、こんどあいつの顔を見たとき、あなたの意志でニッコリ笑う選択をすればよいのです」というアドバイスをしたとしても、意味がないということになります。あいつの顔が見えてから意識の上で「眉間にしわを寄せない」という選択をするのに0.5秒の時間がかかり、「ニッコリする」という選択をするまでにもう0.5秒かかるとすれば、その1秒の間にあいつはあなたの前を通り過ぎていく可能性もあるでしょう。

それでは、なぜイチローはカーブが来ても直球が来てもヒットを打てるのでしょうか。それは、バットを振る高さやタイミングを意識が選ぶ前に身体が勝手に反応するよう練習をたくさん積み重ね、その結果、身体記憶が筋肉の中に染み込んでいるからです。

ゲシュタルト的に考えると、あいつの顔を見て眉間にしわが寄るとしたら、そうさせる心の動きを起こす「地の構造(無意識の働きのパターン)」がクライアントの中で、イチロー

一の身体記憶なみのスピードで動いている。そして、あいつの顔が見えると0.5秒たない内に眉間にしわが寄ってしまうということになります。それ以前に、つい、あいつの顔を「図」として選んでしまう「地の構造」があるのです。その地の構造は、クライアントが生まれてから今にいたるまでのすべての記憶が、その成り立ちのどこかから起きているといってもいいでしょう。つまり、「今・ここ」で何を図として選び、どういう反応を起こすかは、「今・ここ」に凝縮された人生全体の記憶がつくり上げているといえるのです。

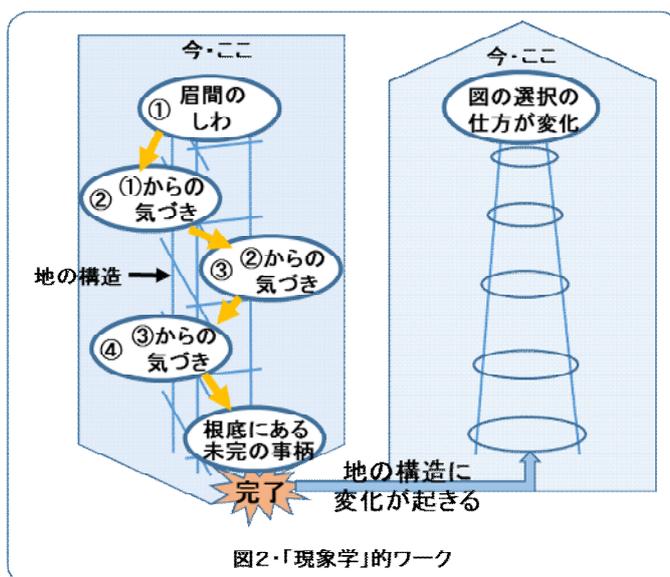
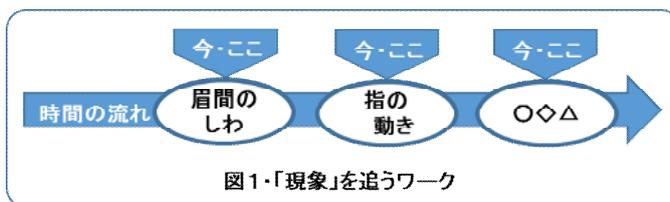
6. 地の構造に変化を起こすのがゲシュタルトのワーク

ここは、山口さんのお話ではなく、私の体験的な考えです。

バイサーは変容の逆説的な理論で、「なりたい自分になろうとするのではなく、あるがままの自分を体験しつくすことによるのみ変容は起きる」といっています（本当は、パールズの方が、先に同じことを言っていますが…）。つまり、「眉間にしわの寄らないニコリ笑う自分になろうとして笑顔をつくるのではなく、眉間にしわがよってしまう自分を体験しつくす」ということです。

それを聞くと、「現象」を追うファシリテーターは、「だとしたら、眉間のしわの感じを、じっくりと感じつくすように提案して待っていただければいいのですね」と言うでしょう。現象学的ファシリテーターは、「今・ここ」で眉間にしわを寄せさせている地の構造に焦点を当てます。眉間のしわだけが「あるがままの自分」ではなく、眉間のしわを寄せさせる地の構造こそが「今・ここ」の「あるがままの自分」だからです。

とは言っても、ファシリテーターとしてやることはそんなに変わりません。やはり「眉間のしわが何を感じているか、じっくり味わってくださいね」と提案します。でも、ただ感じつくすのを待っているのではなく、感じつくした後に地から図になるものの連鎖がどこに連れていくくれるかに大きな関心を持っているのです。そして、一番根っこの所にある未完の感情に出会い、その感情を感じつくして完了すると、その連鎖そのものの構造に変化が起きます。つまり地の構造に変化が起きるのです。地の構造に変化が起きれば、無意



識が「今・ここ」で何を図として選択するか、その選択の仕方に変化が起きます。何人かの人がこちらに向かって歩いてくるときに、今まではあいつが図になってしまっていて眉間にしわが寄っていたのが、地の構造が変わると、もしかするとあいつではない違う人を見ることを図として選び、ニコッと微笑んでいる自分に気づくかもしれません。

現象学では、『何かを意識している』という事態そのものとその意識の相関関係が「まずもともとにある」ので、「この事態を出発点にとる」のであって、「主観（心）と客観（物）の二元を出発点にとるのとは違います」と、山口さんの本に書いてあります（p.42）。ゲシュタルト用語に翻訳してゲシュタルトワーク的に考えれば、客観的に起きていること（あいつの顔）と心の関係（眉間のしわ）ではなく、地の構造があつて図が選ばれる（あいつの顔を図として選ぶ）、その選択の相関関係を出発点として、相関の連鎖をたどって一番根っこにあるもの（未完の事柄）を探究するプロセスをたどるといことです。これが、「現象学的還元」と呼ばれる方法だと思ひます。

Sylvia は、「それを論理的にたどって、万人にとっての真理を探究して一般化するのが現象学。感情・感覚をたどって、特定の個人特有の真理を体験的に探究するのがゲシュタルトセラピー」という意味のことを言っています。

（この部分、ちょっとわかりにくいのはご容赦ください。）

山口【これで良いと思ひます。】

7. 時間は縦に流れる

図1と図2を見比べてみてください。図1では、時間が横に流れています。「現象を追う」ファシリテーターは、横に流れる時間に沿ってクライアントと関わります。図2では時間が縦に流れています。縦というのは、「今・ここ」にしながら、自分の地の構造を掘り下げる方に向かって、という意味です。

イチローが、ピッチャーの手元を離れたボールを見て、どの辺で「これはカーブだ」とわかるかは、飛んでくる球の軌跡を一瞬一瞬、過去把持しているからです。そして、最初の一瞬に過去把持した記憶の上に、次の一瞬、少し曲がったボールの軌跡が記憶に残ります。すると、最初の一瞬の記憶は少し薄れます。このように、どの一瞬が最初で、どれがその次の一瞬かを、人は記憶の濃い、薄い判断しているそうです。つまり、最初の一瞬の、薄れた記憶の上に、それより少し濃い記憶が重なり、それよりさらに濃い記憶がそのまた上に重なるといった具合です。なので、実際の時間が横に流れているとしても、人の記憶は縦に重なっているようなイメージを、私は浮かべています。

そのような形で、人は「今・ここ」の体験の背景に、生まれてから今にいたるまでのすべての記憶を凝縮させています。たとえば「ようし、今日の昼はラーメンを食べよう」という何気ない思いつきの背景に、子どもの頃におばあちゃんと食べたあの店のラーメンの記憶があるかもしれません。

「あの時は、父親に叱られてしょげていた。だから、おばあちゃんがラーメン屋に連れていってなぐさめてくれた。どんぶりの中に涙がポタポタと落ちたっけ。そういえば、スープがやけにしよっぱかったな…。ボクは何も悪いことをしていないのに、お父さんはボクを叱ったんだ。あッ、そういえば、今日もボクが何も失敗していないのに、上司はボクが悪いって、みんなの前で叱った…」のような地の構造が、この日、ラーメンを皿に浮かび上がらせたのかもしれない。

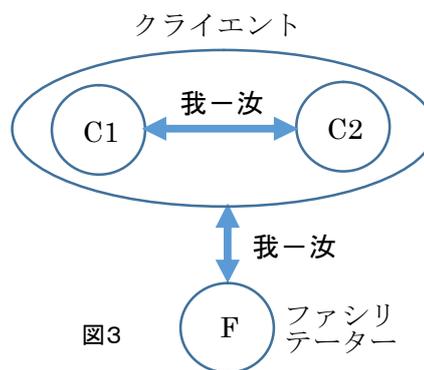
山口【とても良い記述だと思います。】

ワークをしていると、このように地の構造を掘り下げる、縦に流れる時間をたどることがよくあります。そして、エンプティージャーの上の、悪いことを何もしていないのにボクを叱った父に向かって、怒りと悲しみをぶつけて未完の事柄を完了することで、ラーメンにまつわる地の構造に変化が起きるかもしれません。その結果、「今日はラーメンはより、パスタの方がいいや」という気持ちになるかもしれません。

8. ファシリテーターとクライアントの間の「我ー汝」関係、そしてエンプティージャー

合宿にもどりましょう。前述したように、私が今回、最大の関心を抱いていたのが、エンプティージャーを使ったワークに「我ー汝」関係が可能かどうか、もっと詳しく言えばファシリテーターとクライアントの間に「我ー汝」関係を体験しつつ、片方の椅子に座ったクライアントの声と、もう一つの椅子に座ったクライアントの声の間に「我ー汝」関係を体験するという、ダブル「我ー汝」関係が可能かどうか、ということでした。

今年の7月の大会にイギリスから Malcolm Parlett を招きました。そのときに、私は右のような図を書いて、「エンプティージャーのワークでは、このようなダブル『我ー汝』関係を体験しているんですね」と言ったら、彼は「その通りだ」と言って下さいました。Parlettさんはゲシュタルティストなので、私の言わんとするところはわかって下さったのだと思いますが、私はどうしてもゲシュタルティストではない「プロの現象学者」に体験して頂いてこれを確かめたかったのです。



これは、実は私のこだわりなのです（個人的なこだわりなので、この段落をとばして読み進めてもかまいません）。現在、欧米のゲシュタルトの世界でエンプティーチェアを使わない関係対話療法が大きな流れになっています。クライアントとファシリテーターの間に純粋な我－汝関係を持つことが大事だという考え方が出発点です。これは、とても大事なことで、個のアイデンティティーが強固であることが求められる欧米の文化で、この方法は有効だと思います。（理由は省きます。）それがどのようにエンプティーチェアを捨てることにつながるかというと、エンプティーチェアは「テクニック」であり、「テクニック」は相手をコントロールする道具なのだから、それは我－汝関係をつくる邪魔になる、と彼らは考えたわけです。一方、欧米とは違う文化を持つ日本ではファシリテーターとクライアントが向き合って1対1で対話をする方法は、逆に「我－汝」関係をつくりにくい、ファシリテーターがエンプティーチェアを使って自己内対話を促す方が、結果としてファシリテーターとの間に我－汝関係が生まれやすいと私は考えていて（理由は省きます）、それを AAGT の国際大会でも発表したりしてきました。

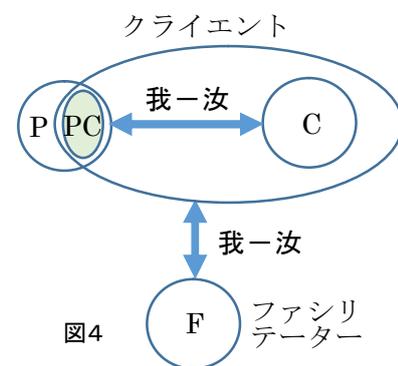
山口【このことは、私は、良く納得できます。ただし、「自己内対話」という言い方が適切かどうか、問われなければなりません。】

さて、山口さんには以前にも一度 GA のワークショップにお招きしてワークをオブザーブして頂いていますので、この合宿が2回目のワークショップということになります。

山口さんは、もともとは「ブーバーはひとりの人の中に『我－汝』関係をつくることはできないと言っている」という立場で、エンプティーチェア上の C1 と C2 (図3) の間に「我－汝」関係をつくるのは不可能だというお考えだったようです。

2日目午後、まず参加者の中から一人の女性がぜひワークをしたいと手をあげました。ペット (Pちゃん) のことをテーマにしたワークで、エンプティーチェア上の自分とペットの間の対話が交わされ、感情があふれ出しました。対話の結果として気持ちに変化が起き、ワークが終了しました。

ワークの後のディスカッションで見えてきたのは、ファシリテーター (図4・F) とクライアント (図4・C) の間に我－汝関係ができてきていること (つまり、ファシリテーターが無心になっていること) で、クライアントは安心して自分の世界に浸りきる事が出来ているということです。



私は、ワークをしているクライアントの心の中には、感じることへの不安などがあることで、自分に対して開示していない感情や感覚があることが多いと思っています。そして、その感情・感覚の扉を開けても大丈夫だと思えるような安全・安心な場を用意するのが、ファシリテーターの仕事だと思っています。それを可能にするには、ファシリテーターの側がクライアントと我—汝関係をつくる必要があると思っています。

さて、クライアントは、イメージに浮かんでいるペット（図4・P）をもう一枚の座布団に置いて向き合いました。そのときに、はたしてイメージ上のペットとクライアントの間に我—汝関係ができるだろうか、というのが私の関心事です。

このワークでは、エンプティーチェアに座ったのは、Cさん本人ではなく、第3者であるPちゃんです。本物のPちゃんは、もちろんこの席にいません。

ところで、Cさんは、長年Pちゃんと一緒に生活してきたわけですが、Pちゃんのことを本当にはどのくらい知っているのでしょうか。たとえば長年連れ添った夫や妻であっても、相手の全体像を100%知り尽くしているということは、たぶんあり得ません。自分がいない所で別の他人には別の人格を見せているかもしれないのです。

ここに登場しているPちゃんは猫です。猫は家の中だけにじっとしていないで、家の外を歩き回ります。その時には、きっと近所の人たちに可愛がられたり、他の猫と遊んだりしているかもしれません。ですので、Cさんの目に見えているのは、Pちゃんの一部、図2で表したPCの部分だけだといえるでしょう。

見ようによっては、このPCは、Cさんが自分の目を通して心の中に取り入れたPちゃんの姿、Cさんの心の中に住んでいるPちゃんの一部といえると思います。

そして、ワークの中でCさんがPCに語りかけ、PCの席に移ってPCからCさんに語りかける時に、「私があなたに対して～する／される」という気持ちではなく、お互いの中に関係の中に純粋に浸り、そこで感じる感情・感覚を体験し表出し合うことがあれば、そこに我—汝関係が生まれているのだと思います。

ということで、PCとCさんの間には、確かに我—汝関係がうまれているように見えるという結論を得ることができました。

このワークではPちゃんはペットでしたが、それが親であったり上司であったりという場合にも同じことがいえるでしょう。

それでは、図3のようにエンプティーチェアに座っているのがクライアント本人どうしの場合はどうでしょう。図4のようにPが第3者である場合は、Cの心の中に住んでいるP

の姿との対話ということになりますが、それが自分の分身である場合には丸ごとの C1 と C2 の間に純粹に我—汝関係が持てるのだと思います。

山口【さきほど、「自己内対話」という言い方に疑問をもちましたが、この論点を詳細に検討してみる必要があると思われます。

まず第一に、岡田さんのおっしゃるように、ペットの P ちゃんの場合、C の心の中に住んでいる P ちゃんとの対話が成立していると思われます。

次に、自分と自分の分身との対話ということですが、思うに、自分のどの部分をとってみても、その無意識の地の構造において、他の人々との関係性、関わりの中をとおしてしか、生きてこなかった、つまり、「自分に気づく」そのときには、すでに、他の人との関わりが、自分の中に居座っている、生きている、というのが、現実ではないでしょうか。ですから、未完の事柄(体験)とは、そもそも、他の人との体験だと思うのです。すべての未完の体験は、他の人との、他の人に向かった体験であると思われます。ですから、自分の分身との対話とは、「自分」と「自分の分身の中の他の人」との対話ではないでしょうか。】

岡田【なるほど…。人の無意識(地)そのものが、他の人々との関係をとおして生きてきた中で構造化されてきたのだから、その過程で自分の中に閉じ込めた未完の事柄は、すべて他の人との、他の人に向かった体験だということですね？ 確かに、未完の事柄を解消するワークで、親との関係がよく出てきます。以前に私がファシリテートしたワークでも、高所恐怖症が、母親との未完の体験を完了したことで消えたことがありました。そのワークでは、自分の中に取り込んだ母親像と対話をして完了したのですから、エンプティチャーに置いた「自分の分身」の中に棲みついている「他の人(ある時点の母親像)」との対話といえるでしょう。一方、これは、ある瞬間に「自分の中に母親として取り入れた自分の分身」との対話ともいえるのではないのでしょうか。

また、ゲシュタルトのワークには、葛藤がテーマになることもよくあります。簡単な例でいえば「今日の昼は、ラーメンにしようか、カツネそばにしようか」のような場合です。エンプティチャーに「ラーメン派の自分」と「カツネそば派の自分」を置いて対話をするとき、その背景に未完の事柄によらない純粹な「好み」の葛藤である場合、これは他の人との関わりのない自分の分身どうしの対話になるので「自己内対話」と呼んでもいいのではないのでしょうか。(他の人との関係をとおさない、純粹な「好み」が可能であるかどうかという問いが出てきますが…。)

山口【岡田さんが、「一方、これは、ある瞬間に「自分の中に母親として取り入れた自分の分身」との対話ともいえるのではないのでしょうか。」とおっしゃるのは、分からなくもないのですが、はたして、「自分の中に母親として取り入れた」のは、本当に自分なのでしょうか？それとも、母親が自分の中に入ってきてしまうことが、先に起こるのではないのでしょうか。自分は、取り入れようと思って、母親を自分の中に取り入れているのではなく、むしろ、そのつもりはなくとも、入ってきてしまっているのが、他の人としての母親ではないのでしょうか。

「自分の分身」というとき、この「自分の分身」は、やはり、自分に属するから「自分の分身」というのだと思います。しかし、11才のブーバー少年が、馬に触れて「汝」を直に感じているとき、そのとき感じているのは、「まったく自分でないもの」、「他者の他者性」というように、自分に属するのではないからこそ、「自分でないもの」であり、『自分の分身』ではないのだと、思います。

また、岡田さんが適切に問題になさっているように、「他の人との関係をとおさない、純粋な“好み、が可能であるかどうか」という問いを現象学は立て、最終的に、まったく個人的な感覚や感情というのは、そもそもすべての感覚と感情は、人と人とのあいだにこそ生まれでている、と理解します。もちろん、私たちは、毎日の生活で個人個人、別々の感覚や感情を体験していると考えていますが、五感や喜怒哀楽の感情は、根本的に、母子関係における情動的コミュニケーションにおいて生じてきていて、母子関係における表現、ないし「共有体験」という起源をもたないいかなる感覚も感情も考えられないと現象学は、分析し、記述しています。

フッサールの現象学に対して、ハイデガーの場合、「自己の実存」ということを強調して、すべてを孤立する実存、自分から考えようとしています。ブーバーとフッサールは、孤立する実存に対して、関係し合う人間を主張します。】

9. ファシリテーターとクライアントの間の境界線

C1 と C2 の間に、純粋な我—汝関係が生まれるためには、クライアントが自分の感情・感覚に浸りきることのできる安全・安心な場がそこに用意されていることが大切です。そのために、ファシリテーターがクライアントとの関係で、「操作しよう」とか「いい結果を出してあげよう」とか「次はどうしたらいいんだろう…」などのように「我」の中において「それ」としてのクライアントと関わろうとすれば、クライアントにとっての安心・安全な場ではなくなります。ファシリテーターが、無心で関係に浸る「我—汝」関係にすることが必要です。

私は常々、トレーニングを受けている皆さんにクライアントとの関係で無境界にならないようにすることの大切さを説いてきました。ファシリテーターである自分が、クライアントが感じていることと“全く、同じことを感じているような錯覚を持つこと、つまりクライアントの悲しみをそのまま悲しんでいるつもりになったり、クライアントの怒りをそのまま怒っている気もちになったり、クライアントが心に浮かべているイメージと全く同じ絵が自分にも見えているつもりになったりというのは、別々の違う人である以上、現実としてあり得ないことです。なので、そういう“つもり、にならないように境界線をしっかり引いておくことが大事だと主張してきました。もちろん、これはとても大事なことだ

と思っています。なぜなら、無境界になってしまえば、我も汝もごちゃ混ぜになってしまうわけで、そこに我—汝関係は生まれませんからです。

山口さんは、ドイツでフッサールの相互主観性を研究されていたそうです。まさに、相手の痛みを、どのくらい自分の痛みと感じられるかという分野です。たとえば、私が自分の手を痛いほどつねる。そのときに、あなたは私の痛みをどのくらい感じるかといえば、「痛いだろうなあ」とは思っても実際の痛みは感じません。私とあなたの間には、物理的に距離があるのですから、当たり前です。

欧米の関係対話療法の人たちは「インクルージョン」ということを大切にしています。これはクライアントの心の中で起きていることを、あたかも自分のことのように感じるという意味に使われているようです。Rich Hycner は「私があなたであるかのように想像する」と言っています。これはロジャーズが言ったことと、ほぼ同じですね。

日本人は、もともと無境界の傾向が強い文化の中に住んでいるので、これをやろうとすると、境界線が薄くなってしまふような不安を私は持つものですから、皆さんには「しっかりと境界線を持つことが大事です」とお伝えしていました。

なので、それを確かめるために、そのことを山口さんに質問してみました。すると、なんと「そんなことは、どうでもいいことです」というお答が返ってきたのです！ 言われてみればもっともなことで、「境界線をもたなければ」などということを考えているということは、無心になっていないわけですから、そんなことを考えていたら我—汝関係なんかできないよ、ということなのでした。笑ってしまいました。

10. 現象学とゲシュタルトセラピーのコラボレーション

蛇足ですが、何日か前に Lynne Jacobs からメールをもらいました。(来年7月の大会に招待するアメリカ人セラピストです。) 彼女は、関係対話療法の言いだしっぺの一人で中心人物です。以前に私が書いたものを読んでくれて、その感想を書いてくれたのですが、ちょうどいいと思って合宿での出来事を書いて送りました。エンプティーチェアを使ったときのダブル我—汝関係のことです。

返事は、「とても面白い体験だね」ということに続けて、「ファシリテーターがクライアントと我—汝関係をもっていたのはわかる。それがあつたから、エンプティーチェアの上の関係は、我—汝関係というより、驚くほど共感的な関係が持てたのではないのかな」というものでした。

山口【彼女の発言は、少し分かりにくく感じます。クライアントとエンプティージャーとの関係を「自分」と「自分の中の他の人」との関係とすると、関係は関係ですので、単なる共感以上の、無心の中で、感情に浸りきることをとおして、相互の地の構造が変化し、相互に本当の自分になる変化が生じるはずで、それは、ファシリテーターとクライアントとのあいだに生じる「我汝関係」とは、異なるはずで、なぜなら、クライアントの自分とクライアントの自分の中の他の人との我汝関係に、ファシリテーターが関与することはできないからで、ですから、二重に我汝関係が生じるとはいっても、ファシリテーターとクライアントとの我汝関係が生じるので、クライアントとエンプティージャーとのあいだに「共感的関係」がもてるとは言えないと思います。ここで、共感的関係と我汝関係を、彼女は、どのように区別しているのでしょうか。もう一度、岡田さんが、彼女にご質問なされたら、いかがですか。】

岡田【私もそう思います。「自分の中の他の人」あるいは「自分の分身として取り入れた他人像」、または「葛藤として現れる自分の二つの声」であっても、私は、関係が成り立っているという実感を持っています。ファシリテーターがクライアントとの間に我汝関係をもつことによって安心・安全を感じているクライアントが、自分の中に閉ざして目を伏せていた世界を垣間見る勇気を持つことができ、向き合うもう一人の自分の存在を感じそれとの関係の中にいながら無心になって感情・感覚に浸りきるということが起きているように、私には見えています。Lynne には、彼女が7月に日本に来た時に訊いてみたいと思います。】

それはともかくとして、今回の合宿は、本当に素晴らしいものでした。山口さんからは、ここにまだ書ききれないたくさんのお話を学ばせて頂きました。吉良温泉を発つ間際の山口さんと、今後、現象学とゲシュタルトのコラボレーションを進めていきたいですね、という話をしました。学問としての現象学と、実践としてのゲシュタルトが、お互いに補完し合うものは大きいという認識で一致したことが、私はとても嬉しかったです。日本のゲシュタルト界に、これから新たなページが加わっていくことが、とても楽しみです。

山口【まったく同感です。】

3日目、台風が迫って来ていたので、終わる時間を少し繰り上げて合宿を打ち切ることにしました。帰りの新幹線は満員で、名古屋から横浜まで立ち席でしたが、充実した気持ちで満たされていました。

山口さん、本当にありがとうございました。今後とも、よろしくお願ひします。

また、この合宿は、準備から終わりまでの実務は、お忙しい中、名古屋 GA、東京 GA、大阪 GA のスタッフの心強い活動のおかげで実現しました。心より感謝いたします。

以上