

2016/12/12

『ゲシュタルトセラピーとは何か』(No.14) …初心にもどって連載中！

14. 自己内対話に「我－汝関係」は本当に起きるのか

今回は、自己内対話の中の「我－汝関係」について書きました。あれから、もう4ヶ月も経ってしまったのです。なんだか、とつてもあわただしい4ヶ月間でした。

前回のお話は、ワークをしている人がファシリテーターの存在を忘れるほど自己内対話に没頭すると、エンプティ－チェア上に「我－汝関係」が生まれるという内容でした。ゲシュタルト用語でいえば、ファシリテーターの姿がクライアントの「地」に引っ込み、自己内対話だけがクライアントの「図」になっている状態です。それには、ファシリテーターのクライアントとの関係が「我－汝」になっていることが前提だということも書きました。

ところで、自己内対話にはどんな種類があるでしょう。最もわかりやすいのは葛藤です。前回も書いた通り、心の中に「○○」という気持ちと「××」という相反する気持ちと同時にある状態が葛藤です。「ゲシュタルトを学びたいけど、フォーカシングも学びたい。どうしよう」、「ゲシュタルトを学びたいけど、時間もお金もない」、「認知行動療法もアドラーも、どちらも学びたくない」など、葛藤にも種類があります。頭（思考/中間領域）と心（感情/内界）の葛藤とか、「勉強しなければいけないけど、遊びたい」というようなトップドッグとアンダードッグの葛藤がよく見られます。

それから、頭と体、心と体、体と体の対話もあります。頭が「筋道を立ててちゃんと話さなければ」と思うと、首と肩の筋肉が緊張してしまう。片想いの人に告白しようとする、心臓が破裂しそうになる。右肩はこっているが、左肩は柔らかいというような場合です。そういうときには、右肩と左肩が対話をするように促したりします。

さて、自己内対話の「我－汝関係」です。リン・ジェイコブズというアメリカのセラピストが「我－汝の法則」ということを言っています。「プレゼンス（存在感・居かた）」「インクルージョン（投入）」「対話へのコミットメント」の3つです。プレゼンスは、ありのままの自分として存在し、自分に起きていることを五官で感じながら、全身全霊でクライアントと関わる居かた。インクルージョンは、相手との境界線を保ちながら自分を相手の中に投入し、相手を感じていることをあたかも自分が感じているように感じようとする。そして、それに自分がどう影響されるかをありのままに気づくこと。そして「対話へのコミットメント」は相手と接する中で、「～してあげる」とか「～のために」などの目的を持たず、自然とわき起こる気持ちにただ「服従」し、そのままを伝え合い反応し合うことだそうです。

マルティン・ブーバーはもともと他者との間の「我－汝関係」を唱えているので、自己内対話の「我－汝関係」は想定していません。でも、リンさんの法則を当てはめると、自己内対話でも可能（「我－汝 的、関係」？）だと、私には思えてくるのです。

まずプレゼンス。一人の心の中に葛藤があるときには二つの声を実体として感じるこ

はありません。でも二つの声を別々の椅子に分けて置くことで、異なる気もちを持つ自分の存在を鮮明にイメージすることができます。そのイメージに向かって話しながら、自分の体の中で起きることを五官で感じ取ることもできます。目の前の椅子に座っているのも自分自身ですから、その自分と対話する上で言葉を飾ったり何かを包み隠したりする必要はなく、ありのままの自分を伝え合うことができます。自分どうしが理解し合えばいいのですから、私はよく、「グループのみんなに聞かれたくないことは、言葉にしなくてもいいですよ」と言って、手で伝える、息で伝える、テレパシーで伝えることなどを提案しています。

次にインクルージョンですが、これは境界線を持つことが前提になっています。普段、葛藤は境界線の内側で起きています。ところが、二つの声を別々の椅子に分けることで、境界線を持つことができます。でも、ときどき対話をしながら二人の自分が混じってしまい、「あれ、これはどっちの声だっけ…？」みたいになることもあります。そういうときは、ファシリテーターが気を付けて、混じらないように働きかけます。その上で、こっちの自分があっちの自分に自分を投入して、`あたかも、自分が相手であるかのように気もちを感じようとするのですが、あっちの自分もこっちの自分も自分ですから、これは無理なくできます。

また、対話へのコミットメントは、プレゼンスの所に書いたように、自分どうし正直な本音を伝え合えるのですから、問題ありません。思考レベル、事柄レベル、三人称レベルの対話にならないようにファシリテーターが関わり、お互いが「私」の感情・感覚をじっくりと味わいながら「あなた」に伝え合えば、しっかりと対話にコミットする関係が生まれます。

ところで、「コミットする関係」が生まれるには、どちらの椅子の「私」も、自分の内側の世界にどっぷりと浸れる環境が必要です。外からの雑音が入ると浸れなくなってしまいますよね。でも、ワークをする人にとってファシリテーターは外の世界の人。その姿がワークをする人の意識に入ると、やはり内に浸る邪魔になります。なので、ファシリテーターはワークをしている人の意識に上らない透明人間になって、まるでそこにいないような居かたでいることが好ましいわけです。とはいえ、ファシリテーターは頻りに声を出して促しや質問、実験の提案をします。それが、ワークをしている人が「えっ？」とってしまう言葉だと、一挙に内側から外側に意識が向いてしまいます。そうならないためには、ファシリテーターの言葉がワークをする人の心の流れに自然に沿っていることが必要です。サーフィンに例えるとわかりやすいかもしれません。ファシリテーターは、ワークをする人の心の波にふわりと乗り、その流れに身を委ねて共に流れるサーファーになればよいのです。サーフボードがワークをしている人の心の波をせき止めたり、自然な流れを邪魔したりするようだと、ワークをする人は「えっ、何？」と内側の世界から放り出されてしまいます。

そういえば、ローラ・パールズの名言で私が大好きなのがありました。「川を押すな。川は自ずと流れるもの」。川の自然な流れに乗っていれば、ワークをする人の心の流れが、必ずいい所に連れていってくれますよ、ということです。

「でも、透明人間なら、いてもいなくてもいいんじゃないの？」という声が聞こえてきそうですね。次回、その疑問にお応えしようと思います。