

☆ メルマガ講座『ゲシュタルト療法 超、入門』

～「ゲシュタルト療法って何？」と聞かれた時のために～

13. ファシリテーターの仕事は「プレゼンス（居かた/存在感）」



前回、図と地のことをお話してから、ずいぶん長い時間が経ってしまいました。申し訳ありません。ゲシュタルトのワークによって、結果として「地の構造」に変化が起きるということ、前は書きました。

人それぞれ、ものの感じ方はちがいます。それは、受ける刺激に対して、無意識がどんな感情・感覚を選ぶか、その選択の仕組みが人によって違うからです。これが、ゲシュタルト的という「地の構造」です。むずかしい顔をしてこちらを見ている人の目を見て「私をにらんでいる。イヤな感じ」と感じるか、「何か困っているのかな。心配だな」という気もちになるのか、同じ目を見ても人によって感じ方は違うのです。（本当は、奥歯が痛むのを我慢している目かもしれません。これは本人にきいてみないとわかりません。）

ものの感じ方は人によって異なるのですが、一人の人のものの感じ方にはパターンがあります。どんな刺激を受けると、どんな感情・感覚がわくか、そのパターンです。例えば、教室で先生が何か質問をして「答えがわかる人」と言ったとき、「ハイ、ハイ！」と勢いよく手をあげる人、答えはわかっているけど手を上げない人、「私には関係ないや」と窓の外を見ている人など、反応は様々です。「ハイ、ハイ！」と手を上げる人は、どういう場所においても積極的に人に話しかけたり、わからないことはどんどん質問するような行動をとるかもしれません。教室でうつむいている人は、パーティーの会場に行っても誰にも話しかけないで目立たないようにしているかもしれません。「私には関係ないや」と思う人は、自分の趣味が話題になっているときには楽しそうに話をしてくれるけど、話題が変わるとブイとどこかに行ってしまうかもしれません。

うつむいてしまう人が、そういう自分のパターンに気づき、これをなおしたいと思ってゲシュタルトのワークショップに来るとします。ワークの場でも手をあげるのはとても怖いのですが、勇気をふるいおこしてファシリテーターの前に座ります。「私は、どうも消極的で、自分から話しかけるのが苦手なんです…」と小さな声で話しています。

あなたが、ファシリテーターとしてこの人の話を聴いたら、どんな反応をするでしょう。「この人の悩みを、何とか解決してあげたい」と思うのでしょうか。それとも「少しずつ練習すればいいんだよ。いい方法を教えてあげよう」と言いたくなるのでしょうか。（「私には関係ないや」と思う人は、残念ながらファシリテーターには向いていません。）どう反応するにしても、それはファシリテーターとしてのあなたの「地の構造」からわいてくる気もちです。



そして、言葉で伝えなくても、それが知らないうちにワークをする人に伝わります。すると、あなたのその姿勢に反応して、ワークをする人の無意識の中でまた何か選択が起きて、あなたの関わりへの反応としての感情・感覚がわいてきます。（言葉以外の、顔の表情、身体の動き、声の表情から気もちが伝わることは、ゲシュタルトに興味のある人ならわかりますよね。）

つまり、ワークをする人と向かい合っているときにあなたがどういう気もちでいるかにより、ファシリテーターとワークをする人の間の関係が決まってくるということです。カウンセリングの祖、カール・ロジャーズは、「関係が人を癒す」と言っています。そしてどのような関係が癒しにつながるかを明らかにしています。これはそのままゲシュタルトセラピーにも当てはまる言葉だと思います。「関係」とは、二人の関わりの中で及ぼし合う影響のことです。ワークをする人がファシリテーターに自分の気もちを伝えると、それがファシリテーターに影響を及ぼす。その影響でファシリテーターの中にわいた気もちがワークをする人に影響を及ぼすという、影響のやりとりが関係です。その関係次第で癒しや変化が起きたり、起きなかったりするのです。

「癒してあげよう」とか「援助をしてあげよう」「治してあげよう」「聴いてあげよう」などの気もちをファシリテーターが持っているときは、本質的な癒しや変化は起きません。また、そういう気もちも、自分が「～してあげる能力を持っている」という思い上がりがつくるものです。一人の人の「地の構造」に変化を起こす`能力、とか`方法論、`技術、`テクニック、などというものは存在しません。本人の気づきだけが自分の「地の構造」に変化を起こすことができるのです。

「地の構造」に結果として変化が起きるのがワークの場であるならば、そこにいるファシリテーターがどんな気もち、姿勢、居かた、存在感、つまりプレゼンスを持っていることが必要なのでしょう。一番大切なのは、「私には、この人を変えてあげることにはできない。それどころか、この人が何を感じているかを全部理解することすら、実はできない。私は、今・ここにいることしかできない」という『謙虚さ』です。その一方で、「今・ここで、目の前にいるこの人は何を感じているのだろう」ということに、強い、強い、強い『関心』（ロジャーズが「無条件の肯定的関心」と呼ぶ気もちです）を抱いていること、そして目の前にいる人が何を感じているとしても、それを『解釈や評価をしない』で、温かい、温かい、温かい気もちで、「ああ、そうか、この人はそういう気もちでいるのか」と、大事に、大事に、大事に受けとめる気もちです。この気もちを持っている存在感こそが、ファシリテーターに必要なプレゼンスを生むのです。このプレゼンスをもってワークをする人の気もちを大事に受けとめながら、ファシリテーターは様々な「実験の提案」をします。

これについては次回…。



秋に向かうこの頃、いかがお過ごしでしょうか？
コンクリートづくめのビル街でも、ほんの小さな草のある空間に虫の音が響いていることにびっくりしてしまいます。

ふと！どの時代かヘタイムスリップしていくような…☆どこか不思議な空間に迷いこんだような気がしてきます。美しい月明かりのもと、声にならなかった誰かの思いを虫の音が伝えているような気がして、思わず耳を澄ましてしまいます。

メルマガエッセイ ★Sophiaのつぶやき★

VIII 「強さ」の謎



「強さ」あるいは「力」という言葉をきいたら、どんなイメージが浮かんでくるでしょうか？もし、あなたが画家やデザイナーだったら、「Strength」あるいは「Power」という題名の作品を頼まれたとしたら、どんなふうに？どんなイメージを描くでしょうか？

伝統的なタロットカードでは、美しい女性が百獣の王ライオンを優しく癒している姿で描かれています。人生で出会う大きな困難を乗り越える智慧として伝えられている大アルカナカードの中でも、ひときわ鮮やかに浮かび上がってくるのがこのカードです。

∞マークをつけている女神のうっとりとするような優しい雰囲気思わず惹きつけられてしまいます。古来の賢者たちのはっとするほど！斬新な感覚が伝わってくるのです。「強さ」というタイトルで描かれているのは、たくさんの花飾りをつけた美しい女性です。明るいそよ風のなかでゆったりと微笑んでいる女性の手をライオンが真っ赤な舌でペロペロなめているのです。これが「強さ」、人生の困難を切り抜ける「賢者の智慧」なのです。

困難や試練のシンボルとして描かれている「ライオン」をペットのごとく従わせてしまう「強さ」こそが必要だと古来の賢者たちはは嘯いているのです。あなたにとって、ライオンはどんなもののでしょうか？人によって、

それぞれでしょうが、まともに戦ったら勝ち目のない対象と出会い、逃げることも難しい局面にいたった時、「賢者たちの智慧」は「戦わずして、勝つこと」を選ぶのです。人生の困難や試練に出会った切実な場面では自分の体力、知力、気力、能力、財力…自分自身のあらゆる「力」はあまりにも儂いものでしかないことを賢者たちは暗示しているようです。無駄に戦うことなく、対象を観察し、その性質や好み、癖にいたるまで、知り尽くして、対応していくことで、いつのまにか、ライオンはペットのように甘えています。知らず知らず…「心」をコントロールされ、心から従い、仕えているようです。困難な場面を超越する∞の強さをしなやかな女性像として描いているのですから、古来の賢者たちは、現代人よりもはるかに女性の魔力を知っていたのでしょね。

「古来の智慧の書」としてタロットカードを理解しようとする時、「VIII 強さ」のカードが女性像で描かれているということには深い意味があります。古来の賢者たちは、「一人の人間の中に男性性と女性性の両方が存在している」という大前提で大アルカナカードを布置しています。猛獣ライオンのような「人生の試練」が襲って来たとしたら、男性は自分の中の「アニマ」を呼び起こし、肩の力をぬいて「戦わずして、勝つこと」を学ぶ時であるかもしれません。もちろん女性も、助けを求めて叫び、逃げ惑うのではなく、自分の中の「アニムス」を呼び起こし、凜として対応することを学び、女性性の魔力を信じる時なのでしょね。

3色刷りの古典版（マルセイユ版）と呼ばれるタロットデッキでは、このカードに「FORCE」というタイトルがついていることもちょっと素敵！です。かの映画「スター☆ウォーズ」では、

重要な場面で「フォース！フォースを使え…☆」というジェダイマスターの音がどこからともなく、虫の音のように響いていたのを思い出したりする秋の夕暮れです。