

## ☆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～

### 16. ゲシュタルトの醍醐味：実験の提案・2

前回、実験の提案のことを書いてから、だいぶ間が空いてしまいました。前回は、ゲシュタルトのワークの醍醐味は、ファシリテーターの実験の提案にあると思う  
「～してみてください」「～と行ってみてください」などの実験は、まるでファシリテーターが“やらせ”ているように見えるかもしれないが、実はワークをしている人が既に発信しているに“教えてもらい”ながら提案している  
ワークをしている人が発信していることをキャッチする能力は、ワークをしている人に対するファシリテーターの「強い、強い関心」によって高まる  
「強い、強い関心」をもってはいるが、提案はファシリテーターの好奇心を満足させるためではなく、提案の結果、ワークをする人が「今・ここ」で起きていることを感情・感覚レベルで何を体験するかを教えてもらいたくて行っている  
という内容をお伝えしました。

さて、ゲシュタルトのワークの中では定番のようにになっている実験の提案がいくつかあります。例えば、  
ワークをしている人から二つの声が聞こえてきたら、エンプティーチェアを使う  
「でも」「しかし」など「but」を意味する接続詞を「and」を意味する接続詞に変える  
動作を大きくするよう提案する  
逆のことを言うてもらう  
接続詞や文の始まりを提案し、続きを話してもらう  
などです。これらは、マニュアル的な“いつもそうすべきもの”ではなく、必要に応じて提案する実験であり、『やらせることを目的にしない』ことがとても重要です。ですから、以下の説明も“テクニック”や“技法”として捉えずに、どんな時にこれらがワークをしている人に役立つかは、体験的につかみ取って頂けたらと思っています。

まず「二つの声」ですが、ワークをしている人の心の中に葛藤がある場合、例えば、「あの人にこれを頼もうか、やめようか」と悩んでいるような時には、「あの人にこれを頼めば私の負担が減って楽になる」という気もちと、「あの人に頼むと時間がかかりそうで心配」などの気持ちが入り混じって聞こえてきます。そうしたら、一つの椅子に楽に

なりたい自分、もう一つの椅子に心配な自分を座らせて対話をするよう提案します。（または、「あの人」がもう一つの椅子に座っているとイメージして対話をする実験を提案することもあります。）この時に大事なのは、二つの椅子の声が思考レベルだけで対話をして意味がないということです。どちらの椅子に座っても、その気持ちになりきったときの感情・感覚をじっくりと体験することが大切です。

次に、「でも」「しかし」など「but」を意味する言葉が聞こえてきたら、それを「そして」「一方」など「and」に言い替えることを提案することがあります。それは、「but」がその前に言ったことを否定して、あたかも無いことになってしまう役割をもつ言葉だからです。例えば、「やらなければいけないのはわかっています。でも（but）、やりたくないんです」と言ったとき、butの前の「わかっています」は消し去られ、「やりたくない」気持ちがクローズアップされて聞こえてきます。

この場合、言葉の上では否定されても、事実としては「やらなければいけない」状況は残るでしょう。なので、本当は「やらなければ」という気持ちと「やりたくない」気持ちの両方があるんだ、ということになります。ですから、その事実を事実として味わうことを促す実験として「やらなければいけないのはわかっています。そして（and）、私はやりたくありません」と言ってみる提案をするのです。

一方で、ファシリテーターが、これを「両方が事実として存在するのだから、andと言うのが当たり前でしょう。事実をちゃんと認めなさい！」的な気持ちで提案したとしたら大間違いです。ゲシュタルトのワークの中では、「ちゃんと」という押しつけはあり得ないのであります。

私がワークをファシリテートする時は、二つの声が葛藤であるかどうかを知りたい時や、ワークをする人ご本人が、まだそれが葛藤だということにはっきり気づいていない時には「でも」や「だけど」を使うように提案し、「自分の中に、両方の気持ちがあるんだ」ということに気づき始めたように見える時には「そして」を使ってみよう提案しています。どちらにしても、「事実を事実として認めさせるため」ではなく、そう言ってみたら、ワークをする人の心の中、身体の中で何が起きるのかを教えてほしいからです。

何度も繰り返しますが、実験の提案は「させる」ことが目的では決してありません。それによって何が起きるのかを「教えてもらう」ことが、ファシリテーターにとっての目的です。これら定石的な提案がマニュアル的テクニックになり、ファシリテーターが自動的・習慣的に提案するようになった時、それは「させる」ためのものになってしまったということになります。

ゲシュタルトの世界では、マニュアルやテクニック、習慣、あるいは「ちゃんと」で表現されることなどを「固着したゲシュタルト」と呼びます。固着したゲシュタルトは「今・

ここ」にあるのではなく過去の産物です。そして、その中には人を縛り窮屈にするものがたくさんあります。そして、ワークショップに参加する人たちは、自分が持つ窮屈さ、不自由さから解放されたくてワークをすることが多いと思います。つまり、ゲシュタルトのワークの多くは、ワークをする人の中にある固着したゲシュタルトに気づき、そのかたまりを解くことをしているのです。

かたまりを解きほぐす方向にワークが進んでいるとき、ワークをしている人にとっては今までにない新しい体験が起きています。そうした初めての新しい体験に寄り添うファシリテーターが、使い古された固着した道具を、他の人の他のワークのときと同じように使っているとしたら、それは本末転倒だと、私は思います。

私もそうですが、現代の欧米のゲシュタルトセラピストたちの中には、「テクニック」という言葉を嫌う人たちがたくさんいます。いまゲシュタルトの世界の大きな潮流になっている「関係対話療法」は、テクニックではなく人と人との純粋な関係が人を癒すのだという考えに基づいているようです。カール・ロジャーズが言ったことと全く同じですね。

今回は、ここまでにしておきましょう。「動作を大きくする提案」と「逆のことを言う提案」「接続詞・文頭の提案」については、また次回、お話しします。

XIX The Sun 「太陽」



陽射しを避け、熱中症に気を配っていた夏が思いのほか、あっけなく過ぎてしまいましたね。

ひんやりした風を感じながら、「太陽の季節」を振り返ってみると、なにも特別なことがなかったとしても、わけはわからないのですが、何か大きなエネルギーを感じるような気がします。太陽が近づくだけで、内側にあった何か、忘れられていた何か、動きはじめるのを感じるのです。

夥しい数にのぼる世界中の神話や昔話、モニュメントやシンボルのなかで「太陽」は、どこでもナンバーワン！の人気と実力を誇っています。古来の人々がどのような思いで、太陽がのぼる朝を待ち、どのような気持ちで太陽を見送ったのか、2013年に生きる私たちにも伝わってくるような気がします。

私たちも誰に教えられたわけでもなく、それぞれの「太陽神話」を日々、生きているの  
でしょうね。

タロットカードの19番「太陽」のカードに描かれているのは、子どもの姿です。無邪  
気にのびのびと遊ぶ姿は、神に愛されている安心感にあふれています。裸で幸せそうに遊  
んでいる姿は、子ども時代だけの神様からのプレゼントかもしれません。

でも、今、ここに100%存在し、心から楽しむ能力を呼び戻すことが必要なのは、眉  
間に深いシワを寄せ、将来の不安に怯えている、遊びや天にまかせることを忘れた人々な  
のでしょうね。

人生の昼下がりが、大人のままでは、生命エネルギーは尽きて固まり、動かない石になっ  
てしまうかもしれません。「還暦」というのも、十二支を5回廻って原点に還るというこ  
とですが、子どもに戻るといって、年には勝てないとか、退行とかいうイメージが浮かび  
がちですが、それどころか、失っていたスーパーな能力を取り戻すことかもしれません！

太陽のカードも時によって、バラエティーゆたかに多様な囁きをしてきますが、今、こ  
うして眺めていると、朗らかで爽やかな声が聞こえてくるのです。タロットには、意味深  
い番号がついているのですが、太陽のカード19番の次、20番は聖書の審判の絵柄です。  
もう、この世から離れて天にいるのです。そんな流れのままに太陽のカードに耳を澄ます  
と... こんな声も聞こえてくるのです。

明日を思い煩うこと無かれ... 明日は明日の風がふく...

早すぎる時の流れから離れて、不安や心配にちょっと手をふって、p a u s e (小休  
止) ボタンを押してみませんか？

太陽のカードと過ごす時間、... 太陽のエネルギーと天使からの愛を受けとめ、秋の空を  
見上げて、のどかに笑ってみませんか？