

☆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～

17. ゲシュタルトの醍醐味：実験の提案・3

前々回、前回と、ゲシュタルトのワークの中で定番のようにになっている実験の提案について解説しています。前回は、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ってもらおう接続詞や文の始まりを提案し、続きを話してもらおうの中のエンプティーチェアと「but」を「and」に替える提案の2つについて書きました。その中で、繰り返し「実験の提案は『させる』ことが目的では決してない。それによって何が起きるのかを『教えてもらおう』ことが、ファシリテーターにとっての目的である」という意味のことを書きました。今回も、それを踏まえて書き進めたいと思います。

ところで、ゲシュタルトのワークの中で、ファシリテーターは何をしているのでしょうか。今までも繰り返し述べたように、ファシリテーターはワークをしている人の中で何が起きているかを、ひたすら知りたいのです。ワークをしている人は、様々なことを発信しているのですから、それらをキャッチすれば知ることができます。ワークをする人の発信の中で一番目立つのは、口から言葉として聞こえてくることです。しかし、それはほんの一部でしかありません。ほんの一部でしかないのに、聞く人は主にここに注意を奪われてしまうことが多いようですが、ゲシュタルトのファシリテーターは、そうではありません。ファシリテーターは、言葉として発信されることより、

- ・ 顔の表情
- ・ 身体の動き
- ・ 声の表情

から発信されることに注意を向けています。なぜなら、言葉で聞こえてくる内容には「今・ここ」で起きていないことがとても多い一方で、上の3つからは「今・ここ」でワークをしている人の中で起きている“現実の体験、である、感情・感覚が正直に発信されているからです。

さて、「動作を大きくする提案」ですが、ワークをする人の表情や身体は、さまざまな動きを見せてくれます。たとえば話している最中に身体が微妙に前後に揺れ出したとしま

す。それが小さな動きの場合には、多くの場合、ワークをしているご本人は気づいていません。ワークをする人が気づいていること（ワークをする人にとっての『図』）は、口で話していることです。そして、身体が小さく前後に揺れているのにご本人が気づいていないとしたら、これはワークをする人が、『地』で体験していることが身体に現れているということです。地というのは、ご本人が体験していながら意識に上っていない、つまり気づいていないことです。

ファシリテーターは、「今・ここ」でワークをしている人に何が起きているのか、「強い、強い関心」を持っているのですから、そのような動きがとても気になります。なので、ワークをしている人が何かを話していても遠慮なく話をさえぎって、「もう少し身体を大きく前後に揺すってみてください」と提案します。この提案をすると、ワークをしている人が、まず自分の身体が勝手に動いていることに気づき、さらに自分のどんな感情・感覚が身体を動かしているかに気づきやすくなるからです。

もちろん、ファシリテーターには身体が前後に動いていることはわかっても、どんな感情・感覚によってそれが起きているかは全くわからないので、ワークをしている人に尋ねるのです。

逆のことを言ってもらうのも、これと似ています。たとえば、ワークをしている人が「たぶん、私は〇〇が好きなんです」と、本当に好きなのかどうかよくわからない様子で言っているような場合、ファシリテーターが「『私は〇〇が嫌いです』と試してみてください」と提案するかもしれません。ワークをする人がそれを試してみると、「あッ、全然、嫌いじゃありません。とても好きみたいです」と実感できるような場面がたくさん見られます。対比することによって、自分の感覚が確かめられるのですね。

さて、「接続詞や文の始まりを提案し、続きを話してもらおう」働きかけです。これは、たとえば「私は〇〇がとても好きみたいです」とワークをする人が言ったら、「なので...」とファシリテーターが続きを促すようにつぶやく提案です。これをつぶやくと、ワークをする人が知らず知らずに「なので、やめようと思いましたが、やっぱり会いに行くことにします」のように、自分の心の奥にしまい込まれていた（地の中にひそんでいた）気持ちが一瞬と浮かびあがってくるようなことがあるのです。

以上、ゲシュタルトの定石になっているこれらの提案は、すべてワークをしている人の中で起きていながら気づかずに体験していること、つまり『地』に埋もれていることが『図』になることを促していることとなります。

しつこいようですが、図として体験「させてあげる」ために、これらの提案をするわけではありません。ファシリテーターが「知りたい」ので「教えてもらう」ために提案をするのだということを、お忘れなく！

XX Judgment 「審判」



このカードがいつも気にかかっていた。古来の知恵として1枚づつに神話やシンボルの自然でおおらかな世界が広がっているタロットカード、エキサイティングで不思議な大アルカナの旅もいよいよ大詰めになって、いきなりキリスト教の「最後の審判」で裁かれるなんて！思わず「じえじえじえ！」まったく調子が狂って「な！何なの」と叫び、天使が吹くラッパの音に耳を塞ぎたくなくなってしまいます。

この「審判」での裁きで復活し、天を仰いで神に引き上げられる人々の真の安らぎや喜びが伝わってくるからこそ、フェイント！やや胡散臭い感じがしてしまいます。

「ここまできて、この茶番劇はなに 5番の法皇と15番の悪魔が表裏一体って、教えてくれたのに…」

ぶつぶつ…クレームをつけても気は晴れず、しかたがないので、しばらくこのカードのすみっこに、天使の目を盗んで、棺の間に間を漂い歩くこと…それぐらいしかできそうもありません。

高らかな天使のラッパで気づかなかったものの、ふらふらしていると、多くの棺から声なのか、嘆きなのか、うめきなのか…息それとも風の音なのか、ゆらゆらと何かが伝わってくるのです。ダンボよりも大きな耳に変身して、閉じたままの棺に寄り添って、しばらくじっと耳を澄ましていることにしました。復活できなかった人々の棺をあけてみるのは、さすがに怖すぎ！です。

確かに！苦しんでいるようで、どの棺からも悲しさや後悔、無念さと気の揺らぎが立ち昇っているようです。そこで私は、思わず、日頃のカウンセリング的態度をきっぱり捨て何が原因で棺の中でまで苦しんでいるのか、根掘り葉掘り質問してみたいと、なぜか、そんな気分になったのです。

「ここはもう棺の中ですよ！ 安らかな眠りにつけないのは、なぜですか」

そんな呼びかけに答える声もなく、ただただ、棺内の世界でもがいているのです。天使のラッパなど聞こえるはずもないわけで、今も棺の中では、それぞれの世間の評判やお金や財産、地位や美しさ、楽しい生活ぶりを人々と競い、才能や優しさまでも比較したり、秤にかけているようで、もぐもぐと人生の時間を食いつくしているようです。

現世では、亡霊のように過去の世界に生きているような人々をよく見かけますが、まさか棺の中に入っても、同じことを繰り返すとは驚きです。

「なるほど…そういうことなのですね。」

私は、思わず手を打って、天上の天使に話しかけてしまいました。天使は不意をつかれたのか、厳しそうな表情が一瞬にこにこっと崩れ、あわててもっと高らかにラッパをふきなりました。

この世、今生、この人生を夢中で生きているうちに、いつのまにか自分が棺の中で生きていることになっているとは！気づかないでしょうね。本当に、もしかしたら、だれもが過去の亡霊と共に棺の中で生きているのかもしれませんが。過去の亡霊とはつまり、私たちが懸命にしがみついている思い出や後悔、とらわれのようにまとわりついた価値観や果てしない欲望などです。案外、棺の中は馴染みが深くて心地が良いものなのかもしれません。苦しみや悲しみさえ、手放したくない財産のように大事に抱え込んでいるみたいです。終わってしまった全てから新しく蘇り、爽やかな空を仰いでいる人々は「審判」のラッパで呼びおこされたのではなく、自ら棺を開けて立ちあがり、天にすべてを委ねる勇気をもっているということなのかもしれません。絶え間ない不安や怖れをもたらず、比較や競争に引きつけられてしまう横を見る目線を捨て、天を仰ぐ目線を持った時、新しい世界はすでに、そこにあるということなのではないでしょうか…復活するか、しないのかを審判していたのは…実は自分自身ということなのでしょうね。

棺の中の過去の亡霊に別れを告げ、新しい世界に出て行くには、潔いだけではなく、とてつもない勇気が必要であり、それが人生を最後に豊かにできるかどうかの鍵かもしれませんね。すべてを天にまかせる勇気さえあれば・・・