

2016/3/17

『ゲシュタルトセラピーとは何か』(No.10) …初心にもどって連載中！

10. 「我－汝の関係」は「～のため」という目的がない関係

前に投稿してから、ずいぶん間があいてしまいました。すみません。今回は「我－汝の関係」の話の助走として、太郎さんが誘拐事件に巻き込まれた出来事を例に、コンテンツとプロセスの話を書きましたね。つまり、太郎さんの話を聞いたときの反応として、

- ・コンテンツ＝「え？ 一体、何があったんですか？」(『何』が気になっている)
 - ・プロセス＝「今、それを話しながら、どんな気持ち？」(『どのように』を知りたい)
- という違いがあるということでした。

別の例で考えてみましょう。あなたの家のテレビが壊れたとします。突然、画面がさかさまに映るようになってしまったのです。そこで機械いじりが好きな友だちに、修理に来てくれるよう頼みました。彼は、テレビのスイッチを入れると「フーン、なるほど。画面がさかさまだね。何かの設定が狂ってしまったんだね」とつぶやきます。その時ちょうど、あなたの大好きな歌手がさかさまになって熱唱している場面が映りました。チャンネルを変えようとした彼に「ちょっと待って、その歌、聞かせて。お願い！」と大声で頼みます。

修理している彼がテレビの機能の動き、つまりプロセスに気持ちが向いているときに、あなたはテレビが流している歌、コンテンツに関心が向いたのです。

「今、修理しているんだから、歌なんてどうでもいいだろ」と、彼はチャンネルを変えたり画面設定の画面を出して設定を調べながら、「どのように」テレビが働いているかを調べています。彼にとっては、テレビに映っているものが歌番組であろうが、ニュースであろうが、バラエティーであろうが、コンテンツは関係ないのです。

ゲシュタルトのファシリテーターも、この彼にちょっと似ています。誘拐事件の出来事の顛末(コンテンツ)より、その話をしている太郎さんの心の働き、どんな気持ちでその話をしているかというプロセスに大きな関心を抱いています。ただ、テレビ修理の彼と違って、話の中身をまったく無視しているわけではありません。コンテンツとプロセスを、私の実感では、3:7とか2:8くらいの割合で受けとめている感じです。(実は、コンテンツの流れもプロセスの一部として受けとめているというのが、本当のところだと思います。)

ところが、いま映っているチャンネルで、たまたま彼の大好きな推理ドラマが始まってしまいました。彼は修理の手を休めて、犯人のさかさま顔のアップに見入っています。そして、「ごめん。先週の続き、見たかったんだ」と修理の手を止めてしまいます。いまの彼は、テレビの機能というプロセスから、推理ドラマの中身というコンテンツにはまってしまったのです。

さあ、コンテンツとプロセスの違いがわかったところで、それが「我－汝の関係」と、ど

ういうつながりがあるのか、考えてみましょう。

ファシリテーターがクライアントと向き合うとき、ファシリテーターは「今・ここ」のクライアントの『全体』と関わろうとします。全体というのは、

- ・「クライアントのコンテンツ+プロセス+クライアントが今いる『場』」、または
- ・「心+体+頭+場」

です。場のことについては、また別の機会にお話しすることにしますが、ファシリテーターは、クライアントが話していること（コンテンツ）と、それを話しているときの顔の表情、身体の動き、声の大きさや抑揚、言葉の選び方など、太郎さんのプロセスの全体を受けとめたいのです。そして、ファシリテーターもありのままの自分としてそれに反応したいのです。

ここで大事ななのは「今・ここで」ということです。太郎さんが誘拐事件に巻き込まれたのは一昨日の日曜日。これは過去です。なので、それを話している太郎さんの頭は、`過去にいる、状態です。過去の記憶のコンテンツの中にいるわけですね。でも、ファシリテーターは、過去のコンテンツには興味を持ちません。その代り、

- ・ ファシリテーターである私に向かって、彼はこの出来事について話すことを選んでいる。「今・ここ」でそれを選びたい心の動きというプロセスが起きている。
 - ・ それを話している太郎さんの身体は、うつむき加減でちょっと縮こまっている。「今・ここ」で、身体を縮めたくない心と身体をつながりというプロセスが起きている。
 - ・ 顔の表情も硬く、パチパチとまばたきをしている。「今・ここ」でまばたきをしたくなる心と顔の表情をつながりというプロセスが起きている。
 - ・ 声は少しかすれて上ずっているし、つかえつつかえ話している。「今・ここ」で、そういう声でそういう話し方をさせている心と声をつながりというプロセスが起きている
- ということ、バラバラにではなく全体に起きているまとまりとして、瞬時に感じ取ります。そして、それを大事に、大事に受けとめます。

実はここに、テレビの修理をしていた彼とファシリテーターとの間に、大きな違いが生まれています。それが何かというと、テレビ修理の彼は、当たり前ですけど、テレビの画面がさかさまなのを何とかして直そうとしています。つまり、彼は「テレビの画面を正常にする」という目的を持っています。一方、ファシリテーターは太郎さんの何かを「治す」とか「癒す」という目的は、持っていません。これが「我-汝の関係」の特徴です。もちろん、推理ドラマが始まるまでは、彼も一心不乱にテレビの機能と格闘していたでしょう。ファシリテーターも、全身全霊でクライアントと関わります。でも、そこに「~のため」という目的は持ちません。だって、「~のため」という目的は、「将来こうなったらいいな」という状態を予想して持つものですよね。だから、そう思うだけでファシリテーターの頭は「未来」に飛んで行ってしまい、「今・ここ」にいなくなっているのです。

「治したり癒したりしないなら、なんでファシリテーターはお金をもらえるの…？」

いい質問です。これに応えられるかどうか…。次回も「我-汝」の続きです。お楽しみに。