

『ゲシュタルトセラピーとは何か』(No.6) …初心にもどって連載中！

6. ホンモノの感情とニセモノの感情(2)

前回、役割の感情について書きました。ワークの中では、どんな感情でも大事にじっくりと感じつくすよう促します。でも役割の感情はニセモノの感情です。ニセモノの感情は、いくら感じ続けても本質的な変化は起きません。

ゲシュタルトに馴染みがない人に「変容の逆説的な理路」を説明すると、「…でも、腹が立っているときに、それをしっかり感じるように言われると、ますます腹が立って止まらなくなりそう…」と言われることがよくあります。そういうことは、確かにあるのです。そして、それはニセモノの感情を感じる時に起きるのです。

一方、前回の太郎さんのように、学校の先生が授業中におしゃべりしている生徒に腹を立てているとき、「それはニセモノの感情でしょ」なんていったら、「バカ言わないで下さい！私は本気で怒っているんですッ！」と怒られてしまうかもしれません。そう。ニセモノの感情も、本人は本気で感じているのです。

さて、この辺でニセモノの感情の正体を明かしましょう。それは、「トップドッグ」から湧き出す感情です。これがニセモノの感情、役割感情なのです。

「トップドッグ」とは何でしょう。ゲシュタルトの世界では、人の心には「トップドッグ」という部分と「アンダードッグ」という部分があると考えています。英語的にはトップドッグは勝ち犬、アンダードッグは負け犬というような意味ですが、ゲシュタルト的には、トップドッグは自分に対して「ああしなさい、こうしなさい」「あれやっちゃいけない、これやっちゃいけない」と命令を出す司令塔のような部分、アンダードッグはトップドッグの声に対して、「でも…」とのりくらりと逃げを打ったり、「フンッ！」とそっぽを向いたり反抗的な声を出す部分です。トップドッグの声は、親や先生、周囲の人々のメッセージを鵜呑みにしたまま自分の中に統合しきれていない声であり、本来の自分の心の声ではないと、パールズは言っています。鵜呑み(ゲシュタルト用語では「イントロジェクション」)にしているのは、たとえば子どもの頃に親からしつけられたこと(「いい子でいなさい」とか「おとなしくしていなさい」など)や、日常の「当たり前」(男らしさ、女らしさなど)、あるいは大人になってから教え込まれたこと(「社会人とは…」など)のようなものです。これが、連載第1回目に書いた役割の仮面をつくりはじめるわけです。

ここで一つ問題なのは、トップドッグが生まれると、それに対抗する同じ強さのアンダードッグが自動的に生まれることです。

私は、数年の間、警察大学校というところで研修をやらせて頂いていました。受講者は、各地の警察学校でおまわりさんたちに職務倫理を教える教官の皆さんです。とても真面目

で人情味あふれる人たちという印象でした。研修の中で「皆さんは正義の味方ですが、車に乗っているときに、ちょっとだけならスピードオーバーしてもいいかな、なんてつい思ってしまうことはありませんか？」と質問してみると、20数名のクラスの中で毎回1人か2人「そんなことは絶対にありませんッ！」と真顔で叫ぶ人がいました。私はこれを聞くといつもゾクゾクっと寒気を覚えたものです。これがもしその人のトップドッグから出ている声だとすると、その人の心のどこかにトップドッグと同じ強さのアンダードッグがいて、逆のことを叫んでいる可能性があるわけです。トップドッグがちゃんと働いている間はいいのですが、何かの拍子にこの力が弱まれば、アンダードッグが暴れだすことがあるのです。まじめなお巡りさんたちが任務中に悪事を働いている人を見れば、教室の太郎さんと同じように本気で腹を立てると思います。でも、制服を脱ぎ、お酒を飲んで酔っぱらい、トップドッグが気を抜くと……、という話を受講者の皆さまにすると、「わかる、わかる、よ〜くわかる！」と毎回大うけでした。実感するものがあつたのでしょうか。ときどきおまわりさんや学校の先生方が悪いことをしてニュースを賑わすとき、周囲の人々のインタビューで「あんなにまじめでいい人だったのに…」という驚きの声があがるのも、これを知っているとうなずけますね。

トップドッグの役割の自分も感情を持っています。そして、その感情は「本来の自分」の心から湧いて出るものではなく、頭の中にある「あるべき姿」から湧き出すものです。頭の中で起きていることは、ゲシュタルト的に言えば「今・ここ」で起きていることではなく、仮想世界で起きていること。つまり、本当の「体験」ではありません。なので、じっくり感じつくそうとしても「変容の逆説的な理論」でいう地と図の転換は起きないのです。連載第4回目の実験で体験して頂いたように。

役割の仮面が顔に密着してしまうと、本当の自分の顔がどんなだったか思い出せなくなってしまいます。これはアンダードッグが無意識の奥底に抑圧されている状態ですが、こうなると本人はこの役割感情を自分の本当の気もちだと信じて疑えなくなります。そういう人のワークをファシリテートする場合、ファシリテーターはどうしたらよいのでしょうか。

慌てることはありません。基本に忠実にいれば大丈夫！　つまりファシリテーター自身が「今・ここ」にいること、そしてワークをするクライアントの言葉だけでなく、「からだのおしゃべり」に耳を澄ますことです。ワークをしている人の顔の表情、からだの動き、声の表情はとても正直です。言葉で言っていることとは別に、無意識、つまり「地」で体験していることは必ずからだのどこかが表現しています。だから、ファシリテーターがそれを見逃さずに、正直なからだの反応をよく見ていて、たとえば「とても怒っているといいながら、声がスーッと小さくなりましたね。その声の大きさはどんな気もちを表しているのでしょうか」と訊いてみるができるわけです。そうすることで、役割ではない本来の感情と出会う可能性が拓かれるのです。