

私がポーラ・バトムから学んだこと

岡田法悦

What I learnt from Paula Bottome

Noriyoshi OKADA

【要約】

私がポーラ・バトムから学んだ大切なことは、「今・ここにいること」「解釈を決してしないこと」「『無条件の肯定的な関心』の温かさ」「クライアント、場、そして自分を大切にすること」など、今の私がゲシュタルトの実践者として存在する上で欠かせないことばかりである。感謝に絶えない。

1. ポーラとの出会い

私が初めてポーラ・バトム (Paula Bottome Ph. D, 以下, ポーラ) のワークショップに参加したのは、1986年のことである。当時、私はTAゲシュタルトを学んでいたが、TA抜きの純粋なゲシュタルトを体験したいと思っていた。そんな時、神楽坂に日本ゲシュタルト研究所という場所があり、そこで毎週水曜日の午前中に、ワークショップが行われているという情報を得た。その場に赴き、私が初めて出会ったゲシュタルトセラピストが、ポーラ・バトムであった。

それから毎週水曜日、朝10時から3時間、私はポーラのワークショップに通い始めた。

衝撃であった。

当時の私は、自分自身が何を感じているかを感じることが大変苦手であった。私はそのころの「今の自分」を簡単な絵にかいてポーラに見せたことがある。頭と胴体が首のところで切り離されている絵である。

一方、ゲシュタルトの世界は感情にあふれた世界だった。私は大いにとまどった。そして、羨ましかった。感情を自在に感じ、自由に表現する参加者の姿が羨ましかったのである。

1987年3月まで、そのワークショップは続いて、ポーラはアメリカに帰国した。帰国する前、私はポーラから、その年の8月にサンフランシス

コで2週間のゲシュタルト集中ワークショップがあるから参加しないかとお誘いを受けた。

8月。私は、アメリカ人の友人宅からサンフランシスコ・ゲシュタルト研究所に通った。10数人の参加者の中には、エニアグラムを日本に導入した鈴木秀子、年配の男性、そして私と3人の日本人がいた。

セラピストは、ポーラを含めて、ルー・グレイ (Luccana Grey) と、エイブ・レヴィツキー (Abraham Levitsky, 1922-2012) の3人である。エイブには、フリッツ・パールズとの共著「The Games and Rules of Gestalt Therapy (ゲシュタルトセラピーのゲームとルール)」がある。この3人の内、常時2人がファシリテートするという方法でワークショップは進められた。

私にとって、素晴らしい体験であった。

2. ポーラを再び日本に

ポーラは、1985年に東京ゲシュタルト研究所を主宰していたリッキー・ウルフ (Rickie Wolf) によって招聘され訪日、滞在した。しかし、それからすぐにリッキーとポーラは意見の食い違いで袂を分かち、前述のようにポーラは日本ゲシュタルト研究所を開いたが、1986年3月にアメリカに帰国している。

私は、サンフランシスコでのワークショップでとても深い感銘を受けたので、どうしても3人のセラピストたちを日本に招いてワークショップを開きたいという無謀な衝動に駆られていた。

私は、ポーラと連絡を取り合いながら東京でのワークショップ開催の準備を進め、1989年2月に、ポーラ、エイブ、ルー、3人のセラピストによるワークショップを開催した。

ポーラは後に、このワークショップの成功がなかったら日本には見切りをつけるつもりだったと私に語った。

私は、これを機にゲシュタルトの団体を日本につくりたいという相談をポーラにもちかけたところ、俵里英子を紹介され、さらに前田茂則、百武正嗣らと共にGNPR (The Gestalt Network of the Pacific Rim : 環太平洋ゲシュタルトネットワーク、後のGNJ) を設立するに至ったのである。

3. 通訳：ゲシュタルトを学ぶ最高のポジション

1989年のワークショップ以来、数年間、私はポーラの通訳を務めさせて頂いた。通訳の席は、ゲシュタルトセラピーを体験的に学ぶには最高のポジションであったと今でも思っている。ポーラの隣に座って自分を消し去り、ポーラの発声や間合い、息遣いをそのまま伝えるのが通訳のあり方だと私は思って仕事をさせて頂いた。その中で学んだことは、筆舌に尽くしがたいほど多かったが、その中身には、2つの側面があるように思う。

第1の側面は、ポーラの声と言葉を日本語にしてクライアントに伝えることで

- ① ファシリテーターは、ワークのプロセスの中にあるクライアントの、心と身体はどこに視線を向け、何に焦点を当てているか
- ② クライアントの「今・ここ」に沿うというのは実際に何をどのようにすることなのか
- ③ ファシリテーターの気づきや提案をクライアントに伝えるときに、何をどのようなタイミングで、どんな言葉を選び、どんな語調で伝えるのか

- ④ ファシリテーターがクライアントを大切にし、場を大切にし、そして自分自身を大切にすることなのか
- ⑤ 信頼でつながれた「私」と「あなた」の関係と確固とした境界線の大切さ

を私は学んだように思う。以下、上述の箇条書きの言葉を少し換えながら順番に述べる。

- ① ファシリテーターの視点と焦点、そして「解釈は決してしないこと」

フリッツ・パールズ (Fritz Perls) は「See the obvious (明白なことを見よ)」という言葉を残している。

特に通訳になりたての頃、ポーラの隣に座って驚き続けたのが、この言葉の表すところであった。それは、例えばポーラが「今、あなたの身体がこんな動きをしていますね」と言うのを聞いて初めて「あ、そういえば確かに…」と気づくことがしばしばあったということである。

それは、クライアントの「話」を聴いていると、あまりに当たり前(明白)に出現する顔の表情や身体の動き(姿勢、傾き、揺れなど)、声の調子の変化など明らかに起きていることが、向き合う私の目や耳を通して「凶」にならず、意識外の「地」の世界に紛れてしまうことへの驚きなのであった。

もう一つ、「See the obvious」の意味に関連してポーラが繰り返し口にしていたことが、今でも私の耳に残っている。それは「解釈は決してしないこと」である。ファシリテーターが、見えている／聞こえていることの裏を読み取ろうとしたり、分析的に解釈して意味づけたりすることは、目の前の「明白」から目をそらすことであり、「明白」を感知することを妨げるのだということであった。頭在的に「明らかなこと」として見えていること、聞こえていることを、見えたまま、聞こえたままに受けとめることが大切なのである。

- ② クライアントの「今・ここ」に沿うとは

このように、「あまりに当たり前、なことに気づくことの難しさを痛感し、ポーラの視点で目の前で起きる「明白」を見ることに慣れるにしたがって、当時はまだ薄々とであったが、次のようなことに気づき始めた。

つまり、「今・ここ」というプロセスが、クライアントの語る言葉だけではなく、身体や顔、声の表情だけでなく、感情、感覚、そしてその人の中で作動している「地の構造」を含む、その人全体という小宇宙と共にこの瞬間を体験することなのだということである。

余談であるが、私の中で、はっきりと言語化されずに感覚の中だけにあった「今・ここ」における「地の構造」の働きは、遅まきながら数年前、ゴードン・ウィーラー（Gordon Wheeler）による現象学の講義を聞いた時にやっと言葉になって腑に落ちた。すなわち、外的世界からの刺激に対する反応は、過去の体験の積み重ねによって構造化されて「今・ここ」で働いている「地の構造」によって選択され、その人固有の反応のしかたを生み出している。さらに、ファシリテーターが寄りそう「今・ここ」は、刹那的・部分的な表情や動きなどではなく、それらを選択させ顕在化させ続けている「地の構造」という小宇宙なのだということである。

TA（交流分析）の開発者、エリック・バーンはこの小宇宙の全体像が、クライアントの顔や身体、声の表情、言葉の選び方などに、すべてが一瞬のうちに顕れると述べている。つまり、生まれてから現在にいたる全体験が生み出したその人の地の構造は、その人が見せる一瞬一瞬の言動に、そのすべてが浮き彫りにされている。全体をいくら細かく細分化しても、どの部分にもその全体が含まれるホログラムと同じであるというのである。パルズか他のゲシュタルトセラピストか、はっきりと覚えていないが、同様のことを述べていたと記憶している。ある一瞬にその人の小宇宙全体が顕在化するので、ゲシュタルトセラピストはその人の成育歴や過去の体験などを知的情報と

して仕入れる必要はないのだという内容を含んでいた。

クライアントとの関係でファシリテーターが沿う「今・ここ」とは、そういう世界なのだ、私は捉えている。

③ ファシリテーターの働きかけ

地は何によって構造化されているかといえば、それは感情・感覚によってであり、決して論理的にはない。ワークが地の構造に焦点を合わせるものであるなら、クライアントが思考・論理の世界ではなく、感情・感覚の世界に浸りきる場が必要になる。

ポーラという言葉かけは、温かさにあふれていた。語りかけられることで安心感がベールのようにクライアントの全身を包み込んだ。クライアントが恐怖を感じる提案や、望んでいないことと無理やり向き合わせるような働きかけは一切しないので、ワークの場が安全であることが実感できた。

私自身がポーラと向き合って自分のワークをするときも、そんなふうにした。「頭人間」であった私でさえ、自分の感情・感覚の世界にどっぷりと浸れるのである。その安心感に包まれていると、自分の中からわき出るどんなに痛みを伴う感情にも身をゆだねることができたように思う。普段はそれを感じることを嫌で、心の奥底の、陽のささない暗黒の倉庫の中に嚴重に鍵をかけてしまっておいたような感情をも、安心してあふれさせ、それをただ味わい尽くすことができたように感じた。

また、ただ味わい尽くすだけで、説明をする必要がなかった。そのこと自体が、また安心感を醸し出した。それは、クライアントである私の心の中に流れる感情という川の流れに、そのまま沿ってくれるポーラがいたからである。というか、その川の流れをせき止めたり捻じ曲げたりするように、私自身がいつの間にか置いてしまった岩や小石に私自身が気づき、自分でそれをどけて自然な流れを回復させてくれるように働きかけてくれたのであろう。

私が通訳としてポーラとクライアントの間にいる時にも、そう感じた。「何をどのようなタイミングで、どんな言葉を選び、どんな語調で伝えるか」という部分に、いわゆる「ゲシュタルトセラピーのテクニック」のようなわざとらしさはかけらも感じなかった。また、川の外に立って川に「ついて、分析や解釈をする必要もない。

だからこそ、クライアントは「セラピストの命令で何か恐ろしい目に合わされるのではないか」とか「今まで見ずにすんでいた未知の自分を暴き出されるのではないか」などという余計な不安を感じることはない。自分の中に流れる感情・感覚の川の流れに身をゆだねながら、「自分で自分のことをしている」という実感を持つことができるのである。

さて、地を構造化させているのは、前述したように感情・感覚である。感情・感覚は、今に至る過去の感情体験の積み重ねが生み出す。ユング(C. G. Jung)によれば、感情は無意識の中で起きる判断である。ある一定の刺激を受けた時に、それを嬉しいと感じるか腹立たしいと感じるかを無意識のうちに判断するというのである。その判断は、さらにさかのぼった過去の体験の積み重ね、すなわちフリッツ・パールズの言う「有機体的調節」が、幼児体験の中で起きている頃に主な判断基準ができると考えられている。

ワークは、結果として地の構造に変化が起きる(ことの多い)営みである。地の構造が感情・感覚でできているなら、その構造がどのようなものかを論理的に説明ができるとしても、それによって構造そのものに変化を起こすことは難しい。構造という固まりになって今は感じることもなくなったゾンビのような感情・感覚をよみがえらせ、それを体験しつくすことが必要なのである。それを通じてゾンビに息を吹き込んで生き返らせるか、丁重に葬り去るかの選択は、思考ではなく感情・感覚レベルでしかできないのである。

そのためには、テクニックや解釈によらない、純粋な『無条件の肯定的関心』の発露としての働きかけが有効であることを、私はポーラから学んだ。『無条件の肯定的関心』はロジャーズ(C. R.

Rogers)の言葉であるが、ポーラが「私はロジェリアンである」と繰り返し言っていたのは、彼女自身、それを体現する人であった証だろう。

④ クライアント、場、自分を大切にすること

クライアントを大切にすることについては、ここまで述べてきたことで十分であろうと思う。少し言葉を換えていえば、

- ・ クライアントが抱える問題や症状という対象、「モノ」や「コト」に焦点を当てるのではない
- ・ 「～について」の解釈・分析や、それを解決するテクニックを使うという操作的関わりを排除する
- ・ 「人」としてのクライアントに「人」としてのファシリテーターが寄りそう

ということだと思う。

それがクライアントを大切にすることであり、ゾンビを凍らせている氷の塊が自然と溶ける結果に結びつくということである。

私がポーラと一緒したのは、すべてグループワークショップであった。ポーラがいるワークショップの場は、実に自然で居心地が良かった。ポーラがいることで余計な緊張感が走ることもなければ、かみしもを着てかきこまるような空気も、ポーラを崇めたてるような仰々しさもない。そこにいる一人ひとりが、ありのままの自分でいられる。そんな雰囲気が自然と生まれるのである。ポーラに会えたことを素直に喜んでいることも OK、ワークをしようかどうか葛藤の渦の中でとまどっているのも OK、眠くなったら寝ているのも OK。自分がどういるか、自分の責任で選択する自由が大切にされていたのである。

一方、その自由を乱す人がいると、ポーラは容赦なく怒った。

私が関係することなのでよく覚えているが、ある人がワークをして私が通訳をしていた時のこと。クライアントの声がとても小さかったので、私の声もつられてとても小さくなった。ワークが終わると、グループの中の一人が

「通訳の声が小さくて聞き取れなかった。なんでもっと大きな声で通訳しないんだ」

とクレームをつけたのである。私はつい「すみません」と謝りそうになったのだが、ポーラの怒る声が響く方が先だった。

「自分のために人を操作しようとしなくてください。聞こえなかったら、あなた自身の責任で聞こえる所にすればいいのよ！」

これは、ポーラ自身、自分がいる場に自分が責任を持つことの顕れであり、また自分を大切にしている行動だったのだろう。その場にいる人すべてが、自分自身でいられることが、ポーラ自身、居心地が良かったのだと思う。その場で操作的な関わりが起きることは我慢がならなかったのだろう。

ありのままの自分でいることで自分を大切にすることをファシリテーターが率先して体現するのは、場合によっては勇気がある。自分を飾らず、自分の気持ちを正直に伝える、Yes、Noをはっきり伝える、できることはできる、できないことはできないと伝えるなどは言うまでもないが、ポーラはワークの途中でもクライアントの操作的な関わりを感じて腹が立つと、遠慮なく怒った。また一方で、次のような出来事も印象に残っている。

あるクライアントが、ワークの途中で突然、激怒してポーラに食って掛かった。するとポーラが、「私、怖くて固まっちゃったから、あなたファシリテートして」と、私に振ってきたのである。私はびっくりしたが、ポーラに代わってクライアントの怒りの表出をファシリテートした。もちろん、場に対する責任をとることを前提とした上での判断だったのだろうが、自分に正直であることがどういうことかを目の前で見せつけられた気がした。

⑤ 「私は私、あなたはあなた」：境界線と絆

④に述べたようなことは、すべて「私」と「あなた」の境界線が確固としていて初めて可能なことである。また「役割」としてのファシリテーターを演じているのではなく、個人としての「私」が個人としての「あなた」と関わるからこそできることである。

ワークショップの場であろうがなかろうが、温かさと信頼に満ちた関わりはワークショップの中での関わりと何ら変わることはなかった。多くの人がポーラと会うことに大きな喜びを感じていたのは、そうであったからだと思う。

一方、私がご一緒した限りでは、ポーラにとってワークショップの場が自分の仕事の範疇であり、それ以外は自分の責任外という割り切りははっきりしていたように感じる。報酬を受け取っている時間かどうかといってもいいだろう。クライアントとの関係で自分が責任を持つのはその範囲内であり、ワークショップの外で何が起きるかはクライアントの責任下にあるという線引きは明確であったように思う。ワークショップの中でつらい思いを体験していて本人がワークしたいと望むなら、もちろん全力で関わる。一方で、つらい思いをしているからといってワークショップ以外の場や時間でセラピストとしての仕事を期待されても、つらい気持ちに対しての温かさは十分持ちつつ、どうするかは本人の責任として手を貸すことはしない。本人の責任範囲を侵害することは失礼なことであるという「当たり前」がポーラの中にあっただろう。

以上が、ポーラの通訳という仕事を通じて学ぶことができた、第1の側面である。

4. クライアントの気持ちに沿う力

第2の側面は、ワークをしているクライアントの気持ちの流れに沿う力を強めることができたことである。この点については、ポーラというセラピストとの関係というより、通訳という仕事柄、学んだことという色彩が強いので簡潔に述べる。

通訳という仕事は、透明な存在であることが求められると私は考えている。交わされる言葉そのものであること、そこに通訳の主観が入らないことが大切なのだと、私は思っている。

一方で、機械的・辞書的な直訳をしていては、ゲシュタルトのワークの通訳はできない。たとえばクライアントが「悲しい」と言ったら、いつも「sad」という言葉に置き換えればファシリテーターに本当の気持ちが伝わるかといえ、そうで

ないことがよくあるのだ。なので、通訳はクライアントが発している言葉を聞きながら「本当は何と言いたいのだろう」と思って聴くようになる。

「本当は何を言いたいのだろう」と思って聴くということは、「この人は、本当は何を感じているのだろう」と思って聴くことに他ならない。

その時、あれやこれやと考えながら、クライアントの気持ちを分析的に深読みしている時間的余裕はない。通訳を介するタイムラグは、できるだけ作りたくないからである。だから、直感的に本当の気持ちを受けとめ、それをファシリテーターに伝えることになる。

それをするには、言葉だけを聞いているのでは全く不十分である。クライアントが言葉を発している時の表情、身体の動き、語調の変化、前後関係など、そこで起きているプロセス全体から、クライアントの気持ちの流れを感じ取る力が欠かせないのである。

すなわち、通訳としてファシリテーターとクライアントの間に位置することで、ファシリテーターに求められる大切なことを練習し続けたに等しいと思うのである。

もう一つ、今度はファシリテーターが発する言葉を訳して伝える時に何が大事かという、2つあるように思う。それは、

- ① クライアントの気持ちの流れにぴったりした表現で伝えること
- ② 提案をする時には、クライアントが考えなくてもすぐに反応できる言葉で伝えること

である。

①は、上述したクライアントの気持ちの流れ全体を感じ取る力の延長線上にある。通訳が、クライアントの気持ちの流れの中にいれば、クライアントの気持ちの流れの中から湧いて出そうな言葉遣いが自然と見えてくる。

②は、クライアントが「え？ それってどういうことですか？」と聞き返したり「何をしたらいいのだろう」と考えたりする必要がない表現で提案を伝えるということである。

これには、やはりクライアントの気持ちの流れ全体を感じ取ることが大事であることに加え、

「今・ここ」で語られている言葉が包含する志向性をキャッチする力が求められる。私にとって、スムーズにワークをファシリテートする力をつける上で、とても良い練習になったのである。

以上が、通訳という仕事を通じて私が学ぶことができた第2の側面である。

【結論】

結局、このように振り返ってみると、私がクライアントとしてそして通訳としてご一緒した中でポーラから学んだことが、今、私がゲシュタルトを実践する上で大切にしていることのほとんどであるということがわかる。

私は、ゲシュタルトの世界の自由さが大好きである。固着したゲシュタルトに囚われたりそれによって決めつけたりせずに、常に新しい実験の中にあるゲシュタルトの世界が大好きである。“違い”を尊重し合い、その出会いの中から創造的なものが生み出されるゲシュタルトの世界が大好きである。

そして、これらはすべてポーラから教わったこと、すなわち「今・ここ」にいて、過去の世界の産物である「解釈・分析」に惑わされずに、自分と自分の周囲に「無条件の肯定的な関心」をもって関わる姿勢が生み出す世界である。

今はまだ十分ではないにしろ、私はゲシュタルトの実践を通じて、そのような生き方を今後もしていきたいと思っている。ポーラという存在との出会いに感謝しつつ。