

『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！

7. メロディーと一緒に歌い、心のダンスと一緒に踊る

歌詞をきかずにメロディーをきこう。そう言ったのは、フリッツ・パールズです。歌詞というのはワークをしている人が語っている事柄、メロディーというのは話しているときの表情、声の色や抑揚、からだの動きです。つまり、歌詞は「何を」語っているか、メロディーは「どのように」話しているか、ということです。そして、ゲシュタルトのファシリテーターは、歌詞よりもメロディーに耳を傾け、ワークをする人のメロディーと一緒に歌おうと寄り合うのです。

また、欧米のゲシュタルトセラピストたちは「クライアントと一緒にダンスを踊る」という表現をよく使います。ワークをしている人の心の動きを全身全霊で感じ取り、ダンスのパートナーとしてクライアントの気もちの流れにしなやかに、温かく、優しく扱い、でもときには力強い芯となって2人の動きのバランスが崩れて倒れてしまわないよう支える、そんなイメージでしょうか。

踊る音楽がジャズであっても、ポップスであっても、クラシックであっても、民謡であっても、そのメロディーの出どころである心の動きを感じ取りながらそれを自分の中に奏でようとし、からだ全体でぴったりと寄りそって踊るのがファシリテーターということでしょう。しかも、メロディーもダンスも、今まで一度も奏でられたことのない、そしてこれからも二度と踊られることのない、そのとき限りの初めての音楽です。ですから、2人のダンスにマニュアルはありません。過去のデータの集積である理論にない動きやステップが現れるのが当たり前です。だから、一緒に踊る2人のからだは、考えるひまなく直感的に動いて寄りそうのです。さらに、ファシリテーターがただ寄りそうだけでなく、直感的なインスピレーションで「実験の提案」というアドリブを加えると、メロディーとダンスがより奥深い、濃密なものになります。ファシリテーターがダンスの流れにぴったりしたアドリブを加えれば、ワークをする人から新しいステップが生まれます。グループワークショップならグループのメンバーも一緒に自分のメロディーを奏で心のダンスを踊っています。

ワークは、このように「今・ここ」に初めて現れ、心を揺さぶり、そして一回だけで消滅する共同制作の芸術作品だと、私は思っています。

さて、太郎さんのワークに戻りましょう。太郎さんは、会議など人が集まるところで発言することがとても苦手で、そのことで後輩にからかわれたりしています。太郎さんは、ファシリテーターに促されて、目の前のエンブティーチェアに座っている（とイメージしている）後輩に向かって、「お前にそんなこと言われると、ムカつくんだよ！」と怒りをぶつけました。自分をバカにする後輩に対して、悔しくて腹が立っているのです。「いってみて、どう

ですか？」とファシリテーターに尋ねられた太郎さん、「スツとしました。でも、なんだかこの辺が固まっている感じです」とお腹のあたりをさすっています。「その固まりを、じっくり感じてくださいね」と促されて感じていると、目頭が熱くなり涙がポロッとこぼれます。ひと筋、涙が流れるとそれに誘われたように、後から後から涙があふれます。

F「涙が流れていますね。その涙の感覚を味わうように感じてくださいね。」

T「ボク、悔しいんです。あんなやつにまでバカにされて…。ウツ、ウツ…。」

このとき、ファシリテーターは太郎さんと一緒に流れる涙を感じ、若い後輩にからかわれている太郎さんの悔しさを自分のお腹の中でも味わおうとしています。

ただ、ファシリテーターは自分の中で「そりゃそうだよね。そんな若造にからかわれたら悔しいよね。その悔しさ、よ〜くわかるよ。私だってあの時は…」などと、過去の自分の体験を思い出しながらその悔しさを感じて同情しているのではありません。「よ〜くわかる。私だってあの時…」と思い始めたとき、ファシリテーターは「今・ここ」にいなくなっています。太郎さんと一緒にいるのをやめて、自分の過去にひたっているのです。また、自分と違う太郎さんという人の感情を、自分の体験と同じものだと決めつけて、太郎さんのではない自分の悔しさを感じているのです。これでは、太郎さんのメロディーをきいて太郎さんと一緒にダンスを踊っていることにはなりません。目の前の太郎さんから目をそむけて自分の中に入り、過去のダンスを思い出して一人で踊り始めているのです。ファシリテーターは、そうならないよう気をつけることが大事です。

では、どうしたらよいのでしょうか。「今・ここ」に続けることです。目の前で涙を流している太郎さんの顔やからだを感じ、「ウツ、ウツ」という声を感じ、太郎さんのからだが発している響きと一緒に響く自分のからだと心を感じるのです。

音叉を2つ並べて片方の音叉をたたくと、その振動が空気を伝ってもう一つの音叉を振動させます。2つの音叉の大きさや形が違えば、あとから振動する音叉の音は最初の音叉の音と違うかもしれません。太郎さんとファシリテーターは違う人なので、まったく同じ響きを感じることはできないかもしれませんが、でも向き合っていれば響くのです。太郎さんと「今・ここ」で一緒にいながら、一緒に響きの中にいてそれを真摯に感じようとするのがファシリテーターの「居かた」です。そのように一緒に居てくれるもう一つのからだは自分に向き合っていることを感じると、太郎さんは安心して自分の悔しさにひたることができ、そして、自分でも気づかないほど心の奥に閉ざされた感情の扉を、自分に対して開く勇気が自然に湧いてきます。

ことばで聞こえてくる「若い後輩にバカにされる」という「事柄」をファシリテーターがとらえ、自分の記憶の中の似た出来事を思い出して気持ちを感じるのは歌詞を聞いているのであって、「今・ここ」で流れているメロディーと一緒に歌っていないのです。