

『ゲシュタルトセラピーとは何か』(No.8) …初心にもどって連載中！

8. 人の心はもともとエコにできている

今回は、ゲシュタルトセラピーにとって一番大切なことを書きます。それは「有機体的自己調節 (OSR)」です。これは、自由、選択、責任などとも深く関連しています。

パールズたちがゲシュタルトセラピーを生み出すときに最も大切にして土台にすえた考え方が、「有機体的自己調節 (Organismic Self-Regulation=OSR)」でした。ちょっと難しい言葉に聞こえますね。「有機体」というのは生きものです。私たち人間も生きものですから有機体です。自己調節というのは、自分と周囲が共に最も快適に生きられるように、自分のあり方を調節するはたらきです。ゲシュタルトセラピーは、この自然の力を復活させるためがあると、パールズたちは捉えていました。

たとえば森の中の木は、葉っぱに太陽の光をあびると二酸化炭素を吸って酸素をはきだします。そして、土から水分と養分を吸い上げて成長し、秋になると枯れた葉っぱを落とし土に養分を返します。花が咲けば、蜜を吸う昆虫たちに花粉を運んでもらいます。こうして自分にとって必要なものを環境からもらいながら、周りにも必要なものを提供し、お互いが共存共栄する。こういう、お互いに快適に暮らすために自分の居かたを調整する自然のはたらきが、有機体的自己調節、OSR です。エコロジーそのものですね。

どんな生き物でも、無理せず自然のままであれば、一番気もちよく生きていけるように自分を調節する力を持っているのです。人間も同じで、多くの場合、あかちゃんのおきにはこの自己調節が自然に働きます。あかちゃんの天使の微笑みを見れば、お母さんや周りの大人たちはとても幸せな気もちになりますよね。こうしてあかちゃんは、周りに喜びを与えながら、環境に自分を適応させて成長していきます。森の木と同じで、エコロジーがそのまま働くのです。

ところが、前号まで見てきたように、大人になって子どものおきと違う環境に身を置いても、幼いころ染みついた生き方に変化を起こすのは難しかったりします。太郎さんが人前で話すのが苦手になったのは、もしかすると子どものおきの家や学校で、自分が言いたいことを言ったら叱られたり、恥をかいたり、傷ついたりしたのかもしれません。もしそうだとすれば、「人前で話すのは危険だ！」と感じ、自分の安全を守るために、話さない、自己表現しないという方向に自己調節したのかもしれません。

一方、太郎さんが大人になって会社に入れば、そこはコミュニケーションが必要な場です。つまり子どものおきとは環境が変化しているのです。それでも「話すな・危険！」という思い込みがそのまま残ってしまい、自分の意見が言えなくなっています。その太郎さんの苦手意

識を克服するには、どうしたらいいのでしょうか。

それには OSR を回復させること、つまりもともと人の心に備わっているエコを回復させることが必要です。OSR は、「今・ここ」で起きていることを「今・ここ」で体験しているときに働きます。ところが太郎さんは、会社の会議の席という「今・ここ」にいながら、子どものころの「話すな・危険！」という「あのとき・あそこ」の気もちを体験しているのです。それでは、からだの中の自然なエコは働きようがありません。

上に「どんな生き物でも、無理せず自然のままにいれば、一番気もちよく生きていけるように自分を調節する力を持っている」と書きました。この中で一番大事なものは、「無理せず自然のままにいれば」というところです。OSR の視点からいえば、役割を演じたり、自分の中の「べき論」や「～ねばならぬ」に沿ったり、他人にコントロールされたり、規則や決まりに従ったりなどが、無理や反自然ということになります。

OSR が働くのは、「今・ここ」で起きていることに「ありのままの自分」として反応するときです。パルズは、責任 (responsibility) とは「反応する能力 (response-ability)」であると定義しました。(なので、ゲシュタルトでいう責任は「お前の責任だ。責任をとれ！」などというときの責任とは意味が違うので、お間違いなく。)

太郎さんは、会議の場の「今・ここ」で起きていることに反応せずに、「話すな・危険！」という古い思い込みで縛られて、自由な選択ができないでいます。そういう意味では、責任が働く居かたではありませんね。

人は、「今・ここ」で自分に起きていることをありのままに感じ取り、ありのままに反応し、自由に行動を選択するときに、最も創造的な能力を発揮します。そして、それが周囲との共存共栄に一番役立つエコなかわりになるのです。

でも、日常の生活の中で純粋に「今・ここ」の自分を体験し、ありのままの自分が持つ思い込みや抵抗、そしてそれを生む感情・感覚をじっくりと体験しつくすのは、とても難しいことです。OSR が機能する太郎さんになるために必要なのは、何かをさせられたり、押し付けられたりする心配のない安心・安全な、そして「半歩下がって寄りそう、ファシリテーターと一緒にいて温かくかかわる場」です。次回からは、このようなファシリテーターの姿勢を生む、「我-汝の関係」について書こうと思っています。

〔ここからは蛇足です〕 ゲシュタルトを実践している私たちも、社会の日常の中で活動しています。ですから、社会に対してそこに適応する言動をとることは、共存共栄する上で大切です。一方、そのこととゲシュタルトを実践する仲間どうしでいる場は違ってほしいと、私は願っています。たとえば日本ゲシュタルト療法学会は、そういう意味ではたぶん他の学会とずいぶん雰囲気が違うと思います。それでも組織である以上、やはり規則で縛る必要は出てきます。私が副理事長でいる間、「しかたないな…」と思いながら規則作りなどに

参加してきました。でも、私はそれが必要最小限であってほしいと思うのです。学会認定トレーニングコースをファシリテートする人々は一定以上の実力を保ってほしいので、その審査は厳しくしたいと思います。一方、ファシリテーターを養成するトレーニングコースの形式などは、あまり規則や決まりで縛らないで学会推奨、程度でいいのではと思っています。登録団体にもそれぞれ固有の事情があるでしょうし、何より、各団体のグループとしての独自性、創造性、創意工夫といったOSRは、その方が存分に発揮できると思うからです。（決まりがある方が楽な面はあるんですけどね…。）皆さまは、どうお考えですか？