

☆ メルマガ講座『ゲシュタルト療法 `超、入門』

～「ゲシュタルト療法って何？」と聞かれた時のために～

15.ゲシュタルトの醍醐味：実験の提案

今回は年末・年始の番外編的として、家族との人間関係のことを書きましたが、またゲシュタルトの話に戻ろうと思います。その前の回には、ファシリテーターのプレゼンスということを書きました。ファシリテーターは、「この人はきっと...」というような想像や分析、解釈はしない。また「変化を起こして `あげる、人」であってはならない。ただ謙虚に、「私には、あなたのことは何もわからないので、今・このあなたの中で何が起きているかを教えてほしい」という、強い、強い、強い関心（ロジャーズ的に言えば『無条件の肯定的関心』）を持つという居かた（プレゼンス）でワークをする人と向き合う人であるという意味のことを書きました。

その一方で、ファシリテーターは『実験の提案』をする人でもあります。実験の提案というのは、「～してみるとというのはどうでしょう」とか、「～と尝试してみてください」など、ファシリテーターが直観的に新たな行動を提案するということです。実験の提案は、ファシリテーターの創造性が目一杯いかせる働きかけであり、私はこれがゲシュタルトのファシリテーションの醍醐味だと感じています。

実験の提案は、その結果としてワークをする人が「今・ここ」で感じていることをよりはっきりと感じ取り、新たな気づきを得ることにつながります。（もちろん `気づかせるため、を目的にやるものではありません。）

例えばワークをしている人が、

「私は、Aさんにとっても嫌われているような気がするんです」

と言ったとしたら、ファシリテーターは、

「それでは、逆に『私はAさんが大嫌いです』と尝试してみてください」

といった提案をするかもしれません。また、ワークをする人の目の前に空の椅子を置いて、

「それでは、目の前にAさんが座っているとイメージして、Aさんに今の気もちを伝えてみましょう」

とエンプティーカーチェアを使うのも、実験の提案の一つです。

さて、「変化を起こしてあげる人ではない」「～させる人ではない」のに、「～尝试してみてください」という提案をするって、なんか矛盾しているようにも見えますよね。実際のワークを見ると、あたかもファシリテーターがワークをしている人をコントロールしているように見えるかもしれません。

でも、実際はそうではないのです。ファシリテーターは、あくまでもワークをしている人に「教えてもらう人」です。「やらせる人」ではありません。だとすると、どこから「～してみてください」みたいな提案が出てくるのでしょうか。

その秘密は、やはりファシリテーターの関心の強さにあります。ファシリテーターは、「今・ここ」で、ワークをしている人に何が起きているんだろうという関心を強く、強く持っています。また、「今・ここ」で起きていることは、ワークをする人の、どんな地の構造が起こしているんだろうということに強く、強く関心を持って、それを知りたがりです。

なので、例えば先ほどの「私は、Aさんにとっても嫌われているような気がする」人のワークの場合、「あなたはどうなんですか？ Aさんのこと、好きですか、嫌いですか？」と訊きたくなるのですが、そう訊かずに「それでは、逆に『私はAさんが大嫌いです』と言ってみて下さい」と実験の提案をします。

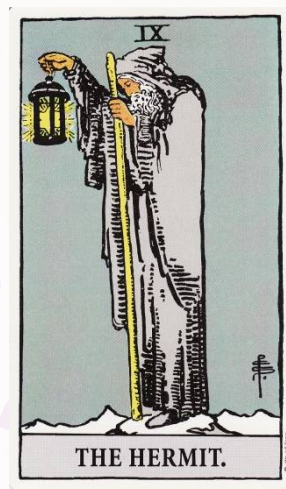
その理由は、ファシリテーターはワークをする人に強い関心を持ってはいますが、その一方でワークはファシリテーターが自分の関心を満たすだけの場ではないからです。それより大事なのは、ワークをしている人自身が自分の中で起きていることを、感情・感覚レベルで体感・体験することです。「Aさんのこと、好きですか、嫌いですか？」と訊くと、ワークをしている人は「好きなんだろうか、嫌いなんだろうか」と自問しながら思考の世界に入りそうです。それよりも「私はAさんが大嫌いです」と言ってみると、ワークをしているご本人が、嫌いなのかどうか体感的に実感することが多いのです。

ここで大切なことは、ファシリテーターが「なにになに、Aさんにとっても嫌われているという気がする？ これはきっとワークをしている人の投影にちがいない。だとすると、この人がAさんのことを嫌いなんじゃないの」などという分析的な想像などをめぐらして「『私はAさんが大嫌いです』と言ってみてください」と提案しはしないということです。ですから、試しに「私はAさんが大嫌い」と言ってみた後には、ほぼ必ず「言ってみてどうですか？ ぴったりしますか？」と訊いて確認します。ファシリテーターが分析的に想像して提案した場合、ワークをする人に「いえ、ぴったりしません。嫌いじゃないみたいです」と言われると、「いや、そんなはずはない。私の分析は当たっているはずだ」のような気もちになるかもしれません。そうなったら、ファシリテーターは「気づかせてあげる人」になってしまっているわけなので、ワークではなくなります。「どうですか？ ぴったりしますか？」と訊いて「いいえ」という返事がきたら、すなおに「ああ、嫌いなわけじゃないんだ」と思えるのが「教えてもらう人」であるファシリテーターとして当たり前のことです。

実験の提案は、直観的にファシリテーターの心に浮かんでくるものですが、中にはゲシュタルトのワークの中で定番のようにになっているものもあります。次回は、そのような実験の提案についてお話ししましょう。

メルマガエッセイ ★Sophia のつぶやき★

IX 隠者の謎



スカイプやEメールで、地球の反対側にいる友人とごく親しく話ができたり、相手国との時差を気にしながらも、きちんと仕事ができしまった時、世界中で道案内をしてくれるナビシステムを子供たちでさえ日常的に使っている様子を見た時…子どもの頃、大好きだった「鉄腕アトム」や空想や夢でしかなかったSFの世界が現実になっていることに気がつき、ちょっとくらくらっと…戸惑いを覚えることがあります。そして、ちょっと有頂天になってしまうぐらい便利です。インターネットを介して、誰にも頼ることなく、無限の情報を得ることができ、誰でも、多くの情報を発信することもできるのです。もしかすると、子供時代には不可能だった多くのことが可能になった「未来の世界」に確かに！住んでいるのかもしれませんが。

これだけ変化する世の中で、かつての常識が通用するわけもなく！もし50年前の庶民生活の「デートマニュアル」が手に入ったとしたら、大笑いするか、あるいは文化人類学的に真剣に考察してしまうかもしれません。知識・常識・情報は時の流れのなかに消えて…過去になり、生命を失うのです。

時の流れが劇的に加速しているように感じてしまうのは私だけでしょうか？ かつての『1世紀』という単位が『10年』…それどころか、現在は『一週間』のような気さえしてくるのです。『未来の世界』に住む身としては、ことさら『流れ去る時間』が気になって、日々の生活が時の激流に呑み込まれていくような不安を感じてしまいます。『未来の世界』のどこにも、ちょっとだけでも『時間』をとめて！人生を保留する最先端技術が見つけれないだけでなく、時間の流れが早くなる一方なのです。せめてスピードを緩めることができなければ、勢いを増す時の流れに怖気づいて、引きこもってみても、ふと気がついた時には人生が終わりかけているのかもしれない。

人生は時間とともに始まり、この世を去る瞬間まで時間を止めることができないのです。『時間』という視点に立てば、古来の人々も現在の私たちも全く同じ限界を見つめているのです。ため息が出そうですが、こんな時『IX隠者』の世界に旅してみたくくなります。時の激流を悠々と超える『知恵』がほしいのです。『IX隠者』は『時の神』クロノスのイメージでもあります。

「タロットカード」が何千年もの時の流れの中で消えてしまうことなく、今も変わらず、私たちのもとにある不思議さばかりでなく、『隠者』のカードが放つ『光』の優しさと明るさはいつも新鮮です。どんな時代の人々にとっても、「隠者」は人生の旅の途中、最も出会いたい存在なのかもしれません。『隠者』との出会いが、一瞬、私たちを時の流れから救い出してくれるような気がするのです。『隠者』のように、カンテラに入れた自分自身の星の光に心を澄ます時、あなたはどんなメッセージを受け取るのでしょうか？ 『隠者』の謎を解くことは『時間』の謎を解くことなのかもしれません。自らの「星の光」に心を澄ます時、あなたはどんなメッセージを受け取るのでしょうか？