

## 『ゲシュタルトセラピーとは何か』

…ということについて、しばらく初心にもどって連載してみたいと思っています。

### 1. ゲシュタルトセラピーは何のためにあるのでしょうか

まず初めに、私が思っている結論から申しませう。

私は、ゲシュタルトセラピーは、「私が私であること」と、そういう私が自己中にならず「周囲と創造的な関係でいる」`いかた、を実現するのに役立つものだと思っています。

「私が私であること」というのは、飾らないありのままの自分として、今を自由に生きること。「自由」というのは、今、自分が何をしたいのかを`自分で、選ぶという意味です。「自己中にならない」というのは、それをすることが自分にとって喜びであるのと同じくらい、周りの人々にとっても喜びであり「それをしているあなたがステキ」と思ってもらえることです。

そういうふうには、私が自由でいながら、私と周りの人々がお互いに敬いあう関係ができたらいいですよね。そういう社会をつくることにゲシュタルトセラピーが役立つと、私は思っているのです。

一方、私たちが生きる現実の社会では、ありのままの自分ではないことを求められることがたくさんあります。例えば、会社では上司や部下、家では妻や夫、親や子どもといった`役割を演じ、ていることはありませんか？ 心の中では「本当は、こんな風にしてた`くはないのに…」と思いつながら一所懸命に取り組んでいるふりをしたり、本当はイライラしているのに周りには笑顔で接して疲れてしまったり。

役割を演じることなく社会生活を送ることは、可能でしょうか。

とても難しいと思います。なぜなら、社会というものが、もともと役割演技なしでは成り立たないように組み立てられてきたからです。「武士は食わねど高楊枝」なんていう昔の言葉もありますね。この「武士らしさ」と同じ、「男の子は男らしく」「女の子は女らしく」などの「~らしさ」、「お兄ちゃんなんだから〇〇しなさい」「お姉ちゃんなんだから〇〇しなさい」の「〇〇しなさい」は、役割を要求する言葉ですよね。

それから、社会には秩序を守るための規則や規律のようなものがあります。これも、自分がやりたいこと（左右どちらからも車は来ないので、横断歩道を渡りたい）と裏腹に、みんなが快適に生活できるようにという理由で、やらねばならぬこと（信号が赤なのでわたれない）を守らされる状況をつくるのが、規則や規律です。

ゲシュタルトセラピーの開発者の一人、フリッツ・パールズは、自分の意志にかかわらず、からだが自動的に一定の行動をとってしまう「定型行為」を最も最も重い神経症と呼びました。そして「役割演技」を2番目の重さに位置づけています。これは、役割の「お面」が顔に貼りついて、自分でも知らないうちについ役割の自分をやってしまう。…つまり、本当は気ままに遊びたいのに弟や妹の面倒を見るよう親に要求されていた自分がいて、大人になっても、気がつくといつものまにか「つい」、人の面倒を見ている自分がいるような場合を指しています。自分がそれをしたいかしたくないかに関係なく、自動的にそうしてしまっているのです。自分が選択しているつもりはないのに、自動的にそういう行動をとっているのです。パールズは「神経症」というカテゴリーに入れたのでしょうか。

あなたの場合は、どんな「～らしさ」、どんな「～なんだから〇〇」、どんな「つい…」を演じていますか？（そういえば、制服というのは「らしさ」を保つ道具ですね。）

パールズは役割演技を2番目に重い「神経症」と位置づけていながら、その説明として「(人々の) 日常のありよう」としています。つまり、人はみんな神経症的な面を持っているという意味です。なので「～らしさ」などがたくさんあっても、心配しないでください。これらをいくつも持っているのが普通の人なのですから。でも、このことこそが、社会が役割演技を求めている、みんながそれに従っていることの証拠ですよ。

なので、社会に生活しながら「私が私らしく」生きつつ、「ありのままの私」でいることを周囲の全ての人が喜んでくれる状況を生み出すのは、ほぼ不可能に見えてしまいます。「それじゃあ、ゲシュタルトセラピーなんて、存在する意味がないじゃないか。いや、それどころか社会の害毒だ！」という声が聞こえてきそうです。

その一方で、「自分らしくない自分」を演じ続けたり規則に縛られ続けたりでストレスをため、病気になってしまう人はたくさんいます。ゲシュタルトセラピーは心理療法なので、人々が心の病気にならないために、そして病んでしまった人が癒えるために役立つものであるはずですよ。

この矛盾、どうしましょう。それは次回。(矛盾を解くキーワードは「選択」です。)