

リトル・サトリと

喪もの作業

ももたけ まさつぐ
百武 正嗣

ゲシュタルト療法学会・理事長

現代の心理学あるいは心理療法は、東洋の哲学や仏教の考え方と似ているところがあります。それどころかゲシュタルト療法という実践的な心理療法は「もしかしたら東洋哲学、仏教、禅を取り入れている」としばしば実感することがあります。

同時に、仏教を学んでいる人たちや修行をしている人が、ゲシュタルト療法を取り入れたらとても簡単に「悟り」を開くことが出来るのではないだろうか。さらに坊さんが人々の相談を受ける時にゲシュタルト療法を習得していたら「心の悩み」をもっと深く聴くことが出来るふそんと不遜な考えを抱くことがあります。

来ています。そして坐禅を経験して「俺は一生かけて悟りを開くには向いていない」と、あきらめてしまいました。しかし、ある側面からみれば、彼はその真髄しんすいを誰よりも理解したかも知れません。それは彼の言葉からも伺うかがえます。「悟り」とは「気づき」である、と言っているからです。

余談ですが、彼は禅の公案こうあんについても興味を持っていたようで、お師匠が彼に公案を出した時に、答えとして師の顔にタバコの煙を「ふっ」と吹きかけました。「お師匠は俺の答えにとっても満足したようだ」と自慢気に述べています。

さらに「悟り」とは「気づき」と同じことであるが、われわれが体験するのは「Little Satori (リトル・サトリ)」、つまり小さな気づきとは一瞬一瞬に「今・ここ」で気づくことの出来る「小さな悟り」のことであると述べています。人が生きていくために一瞬一瞬、必要なことに「気づく」ように出来ているのです。

言い換えるならば修行をしなくても「気づく」ことが出来るのです。人間は自分にとって必要なことに気づき、自分の体験したことの「意味」に気づくことが出来るようになってきているのです。

それというのも現代の人々にとっては、難しい仏教用語よりも心理学の言葉の方が日常生活で使われている用語が多く受け入れやすく理解しやすいからです。そこで「心の悩み」をどのようにカウンセリングしていくと良いのかということ、ゲシュタルト療法という心理学の視点から「気づき」というキーワードを用いて、「悟り」とは何かを考えていきたいと思えます。

● 気づきと悟り

実はゲシュタルト療法を創設したフリッツ・パールズ (Fritz S. Perls 1893-1970) は日本のお寺に坐禅の修行に

● ゲシュタルト療法とは

ゲシュタルト療法という名前は、ゲシュタルト心理学という名前から取り入れました。ゲシュタルト心理学とは、人間が世界をどのように認識するかを実験を通して証明した心理学の流派です。実験の結果、人間は「ゲシュタルト」として認識するということが分かったので、ゲシュタルトとはドイツ語で「全体性」とか「全体を形成する」という言葉です。

このゲシュタルト心理学は、人間は外部の世界をバラバラな寄せ集めとして認識するのではなく、「意味ある一つのまとまった全体像(ゲシュタルト)」として構成し、「認識する」ということを実験で確かめた学問です。例えば次の三つの点をみてください。



あなたは三角形として認識しませんか。無意識に点と点の間に線を引いています。あるいは点の数をもっと増

やして丸く幾つかの点を置くと、明確に円として感じられるかもしれない。いずれにせよ三角形や円を描いていないのに、人は「意味ある全体像」として認識しようとするのです。

このことは何を示しているのでしょうか。人は日常生活の人間関係、仕事、思索、人生観を個人にとつて「意味ある全体像」として認識しようとすることを示しています。人間が持っている能力なのです。人は子供のころ友達とケンカし、遊びながら人間関係の「意味ある全体像」に気づきます。学校の行き帰りに道草をして、自分の興味ある世界を発見します。大人になっても人間関係や仕事の体験を通じて自分の生き方、人生観に気づきゲシュタルト（意味の全体像）を形成していきます。

従って人は、ことさらに特別な修行をしなくても、何かに「気づく」ようになっていくのです。その気づきが幾つか重なり合った時に、さらに「気づき」が生まれまします。この瞬間が「リトル・サトリ」とパールズは述べています。

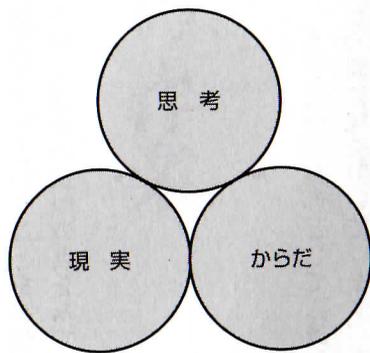
● 気づきの三つの領域

ゲシュタルト療法についてパールズは、気づきを三つ

この外部領域に意識を向けるために視覚（目の機能）、聴覚（耳の機能）、触覚（皮膚の機能）、嗅覚（鼻の機能）、味覚（舌の機能）の五感覚の機能を進化の過程で獲得しました。ところがこの五つの感覚の機能は一回にひとつしか使えません。

もしあなたが目の機能を使って何かを見ている時は、聴覚や触覚など他の機能は止（低下）まっています。もちろん音楽を聴いている時には目を閉じたり、部屋の匂いに気づくことはありません。美味しいものを口に入れて食べている時は味覚が鋭敏になり他の感覚は低下しています。グルメ番組でお店に立ち寄ったタレントが美味しそうに見せるために「目を閉じる」ように演技をします。そうすると番組の視聴者は、タレントの人が味覚に意識が集中して「美味しそうに食べている」と感じるからです。

内部領域とは身体で起きている全てのことをさします。ゲシュタルト療法で身体と表現した場合に、心、感情や気持ち、脈拍、呼吸、痛みやかゆみ、生理的な感覚など全てのことをさしています。心と体は一つです。精神と身体を分ける二元論の立場をとりません。身心一如（しんしんいちご）という言葉がありますが、まさしく統合された一つのこ



「自覚する」と、その人にとって何か大切なことに「気づく」ことが出来るのです。

人は三つの領域に意識を向けます。現実の世界を外部領域と呼びます。からだの世界は内部領域です。思考の世界を中間領域と呼びます。

外部領域とは現実の世界、環境のことです。人間に限らず生き物は固体の外の世界（外部領域）に意識を向け、水や食物、林や森、太陽や星の明かり、他の動物の存在に気づきます。そしてそれが固体にとって危険、安全、必要、安心なのか気づき反応や行動を起こします。

ととして扱います。

あなたが不安（心）を感じている時に筋肉（体）が硬くなります。呼吸は浅くなり、胸か肩のどこかが緊張しています。悲しみ（感情）を感じる時に、目から涙が流れます。呼吸（身体）が小さくなり、鳴咽（おえつ）した声を発します。このように精神と身体は、私というコインの裏表の関係のようなものです。コイン（私）は表が本当の姿ではありません。裏が陰の部分でもありません。表裏一体としてコイン（私）なのです。

身体に意識を向ける時に、あなたはあなたの精神世界に意識を向けることになりました。肩こりや頭痛の症状に悩んでいる人に、「その症状はあなたの心の何を表現していますか」と問いかけます。

感情や心に意識を向けている時、それはあなたの身体に注意を注いでいることになるのです。「あなたの悲しさは身体のどこで感じますか」と問いかけます。そのやり取りの場面での姿勢や動作、仕草などにも意識を向けていきます。

この領域でも意識は一回にひとつのところしかいきません。もし呼吸に意識を向けていると浅い、深い、ゆっくりしたりリズム、と気づきます。そして悲しみに意識を

の領域に分けています（上図参照）。気づきとは英語で「アウェアネス（Awareness）」といいます。アウェアネスとは意識を向ける、自覚する、という意味でもあります。人は三つの領域に「意識を向ける」、

向けていると感情の動きに気づきます。このようにゆつくり意識をしていくことが気づきを深めることなのです。

中間領域とは、思考プロセスのことです。人間は進化の過程で脳を発達させてきました。脳の機能は、考えたこと、知識を得る、原因を分析、善悪の判断、過去のこと、未来を想像することが出来ます。

その一方で、人は脳の機能に頼り過ぎるようになりました。脳の機能は外部からの情報を取り入れることです。子供は親の価値観や社会の知識や規範、常識を取り入れて大人に成長します。しかし、そのために社会や親から学んだ知識・価値観が自分よりも大きな存在になってしまふ傾向があります。パウルズは知識を幾ら増やしてもそれは「他人の情報だ」と述べています。他人の情報に頼れば他人の人生を歩むことになるのです。

私たちは「すべき」、「しなければ」と他人の価値観で生きているのではなく、私を主語にした「私は〜したい」、「私は〜が大切だ」と主体性を取り戻すことなのです。

思考の領域に意識を向けていると、現実の世界（外部領域）に意識は向きません。身体や感情（内部領域）にも

意識が向きません。

日常では三つの領域に意識を向けてもすばやく切り替え他の領域に移動してしまいます。そのために深い気づき、洞察が起こりにくいのです。三つの領域を意識して、一瞬一瞬、どこに意識が向いているのかに気づくことはリトル・サトリに近づく方法でもあります。

● 未完了な問題

ゲシュタルト療法は「今・ここ」中心の実践的な心理療法です。それまでの伝統的な心理療法はクライアントの過去に問題があると考えました。その問題を解決するには生育歴を調べて原因を分析します。

ゲシュタルト療法の創設者のフリッツ・パウルズは、もちろんフロイトの時代に精神分析医になりました。そこでカレン・ホーナイ (Karen Horney 1885-1952) やウィルヘルム・ライヒ (Wilhelm Reich 1897-1957) から指導を受けました。しかしゲシュタルト療法を設立した時に、彼らの影響を引き受けながらクライアントの本当の問題は「過去の生育歴」にあるのではなく、昔あった問題を「今・ここ」に引き続き持ち続けていることなのだ気づいたのです。

このことをアンフィニッシュド・ビジネス (Unfinished Business) 「未解決な問題」と呼びました。この「未完了」な出来事、体験、感情、行為などは「完了」するまで時間と空間を超えて存在するということです。たとえば、小学生の時にいじめに遭い、つらい体験をした人が、成長して大人になってもその時の体験を思い出させる人物や出来事に出会うと「未完了」であった怖さや悔しさ、怒りなどの感情が表出してしまふのです。

これを完了させるのがワーク（グループの中で個人カウンセリング）というアプローチです。未完了な感情は「今・ここ」にいるグループ、現実の人々の「場」の中で安心、安全を感じながら、その時に表現できなかった怒り、悔しさ、怖さを表現することで「完了」統合していくことが出来るのです。

ここでのワークの特色は、身体の中ではつきりと体感しながら「未完了」な感情を解放することです。思考領域のみの知的な理解や知識としての言葉による表現は、感情の解放にあまり役に立たないからです。

● 喪の作業と心理療法のアプローチ

それではゲシュタルト療法はどのようにアプローチし

ていくのでしょうか。気づきとは意識を向けること、自覚することでもあるわけですが、「意識を向ける」とことはどういうことなのでしょうか。これもまたとても簡単なことです。そのアプローチを紹介します。

1. ゆっくり意識を向ける
2. ゆっくり経験する
3. 小さな気づきを表現する

（ゆっくり）と意識を「内部領域」あるいは「外部領域」に向けることが出来ること、私という存在を（経験）することが出来るのです。またまた瞑想か修行のような感じですが、簡単なことなのです。人は（ゆっくり）と意識を身体か精神、あるいは感情や呼吸、筋肉に向けて、自分の中で起きていることに注目していると、感情の流れや呼吸のリズムを（経験）することが出来るのです。

ある30代の女性が相談にきました。彼女は20代の時に夫と死別しました。結婚して数年しか経っていません。それだったので伴侶の死は悲しいことでした。それで

も子供を一人授かったので一生懸命に働きました。しかし悲しみは深くなるばかりでした。時には人生が空しく感じて台所に立つことが大変な時期もありました。

そんなこともあり医師に相談すると精神安定剤を処方してくれました。しかし心の空しさは消えないので、心理カウンセラーに相談するように勧められたのです。それでも変化がみられないので、たまたま友人の紹介でゲシュタルト療法を受けることになりました。

私はこの女性に悲しみを十分に「感じる」ように勧めたのです。からだの胸の辺りが痛くなるといいます。そこに意識を向けて「ゆっくり」と呼吸をしてもらいました。しばらくすると悲しみの感情が湧きあがってきました。とても静かな悲しみです。彼女に、時間をかけて胸の痛みを「経験」してもらいました。

そして彼女の悲しみをファシリテーター（ゲシュタルトのカウンセラー役）に伝えてもらいました。彼女は、静かな悲しみを伝えるのに多くの言葉が必要としません。私も言葉よりもこの女性の表情、動

作、姿勢を感じているだけで十分に伝わるものがありました。

「あなたは夫に何を伝えたいですか」と問いかけました。
「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えたいと教えてくれました。

そこで夫が目の前に居ることを感じたら、感謝の気持ち伝えるように提案したのです。彼女は、ゆっくりとかならずきました。そしてあたかも本当に彼女の前に死別した夫が座っているように、静かに頭をたれました。

「ありがとう。あなたと出会えて」
「あなたの子供を授かり、私の人生は満ち足りています」

そうです。彼女の本当の「未完了」なことは、悲しみではなかったのです。感謝の言葉を伝えられなかったことなのです。特に事故や病気で突然亡くなってしまった

親や子供に対して、配偶者や家族が伝えることが出来ない「未完了」なこととして、「さよなら」を言えなかったことがあります。そして「ありがとう」と感謝の気持ちを伝える機会が無かったことが、未完のまま「今・ここ」で生き続けているのです。それは表現されるまで時間と空間を超えて存在するのです。

この女性に二度目に会った時はとても穏やかな雰囲気になっていました。そして彼女は「ここ数年間は精神安定剤とカウンセリングを受けていたのです」が、医師とカウンセラーからは「悲しみを克服する」ようにと言われたことを伝えてくれました。ゲシュタルト療法ではその逆に悲しみを十分に「経験」するようにしてもらったのです。何が起きたのでしょうか。

現代人は怒りや憎しみ、悲しみや喜びなどの感情をコントロールしようとしています。そのために感情が動かないようにすることが大人であることだと思いをしています。この結果、人は感情が湧き上がるといういろいろな方法で「止める」ための努力を試みるようになります。精神安定剤もその働きをします。カウンセラーも「済んだこと」と理解させようとしていました。

実は感情それ自体が辛い、苦しい、怖いということは

ありません。感情は自然なこととして湧きあがって来るからです。それをコントロールしようとしたり、動き出すのを止めたり、無視することが「不安」や「辛さ」、「苦しみ」を創り出すのです。

このことは人間の感情が脳の進化のために創られたものであることを考えると理解しやすいでしょう。人間は脳を発達させるために感情を最後の進化のプロセスで創り出しました。大事な出来事に出会うと悲しみ、悔しさ、怒り、喜ぶように感情を作り出したのです。感情が大きければそれだけ脳は記憶しようとしています。大事な出来事を記憶することで生き延びる確率が高くなるからです。

感情は悲しみや怒り、喜びを「経験」するために人間が進化の過程で創り上げた芸術品なのです。ですから彼女は悲しみという感情を「ゆっくり」と「経験」したことで、人生の全体像（ゲシュタルト）として夫の死を「意味づけ」することが出来たのです。その意味づけは彼女の人生に対する「気づき」リトル・サトリ」でもあったのです。そのことを言葉ではなくファシリテーターに伝え（非言語のメッセージ）たのです。