

卒業論文

プレイバックシアター (PT) リーダーの態度的要素について

橋本久仁彦

リーダーシップⅡ (2001年5月2日～8日) において提出

目次

はじめに

- I. 見ることが秩序
 1. 断片化せずテラーを良く見る
 2. 選ばない気付きについて
 3. 注目はクリエイティブ
 4. 否定的思考を『見る』と秩序が生まれる
- II. 『瞬間』の創造性
 1. 相互作用への信頼
 - (i) 世界は相互作用
 - (ii) アンバランスのバランス
 2. 瞬間のはかり知れない価値
 - (i) 瞬間への信頼
 - (ii) この瞬間を信じるために
 - (iii) 『現在』の中で人は癒される
- III. スペース(空間)が否定性を中和する
 1. 思考の影響
 2. 思考を見るための空間
 3. 思考を扱うための空間
 4. 思考に囚われない
 5. 人間は変わりたい
 6. 提案と言う事
- IV. 暴力と恐怖を避けてはいけない
 1. 傷つくのは自分のイメージ
 2. 人は自分のイメージを大切にしたい
 3. 人間の事実は暴力と恐怖
 4. 事実にたじろがない在り方
- V. なってみること
 1. ロール・リバーサル
 2. 多すぎる思考(言葉)はエネルギーをダウンさせる
- IV. 神は個人の小さなストーリーの中に現れる
 1. PTとサイコドラマの神
 2. 感謝

終わりに

はじめに。

プレイバックシアター（以下PT）のグループを効果的にリードしていく熟練したリーダーは、どのような態度的要素を身につけているからグループプロセスを効果的に導けるのだろうか。

単にいくつものエクササイズのやりかたを覚え、次から次へと繰り返しても、ただそれだけで、参加者の信頼を得、PTに必要な創造性や自主性を引き出しうるとは思えない。グループリーダーは、技術や理論の前にその人自身の雰囲気や態度によって参加者全員に影響を及ぼしているのである。

もしそのリーダーが参加者一人一人に充分関わることができなかつたとしても、参加者は全員影響を受ける。なぜなら参加者はそれぞれの関心を持ってPTグループのリーダー（以下PTリーダーとする）の一挙手一投足に注目しているからである。一般にグループをリードするリーダーは、リーダーをしているその人自身が気づいている以上に、自らの態度や雰囲気によってメンバー全員に働きかけているのである。

では、熟練したリーダーが我々に感銘を与え、信頼感を起こさせる本質的な態度的要素とは、なんだろうか。

以下の論述は、私がPTスクールや国際大会、ワークショップなどで出会ってきた実力のあるPTリーダー達が共通して身につけている態度的要素についての考察である。

なお、文中に登場するPTリーダー達は、全員スクール・オブ・プレイバックシアターの教師であるが、あえて実名は使わず、すべてPTリーダーという呼び方にしてある。PTリーダーの本質的な態度的要素を述べるうえで、個人的なイメージはできるだけ避けたほうがよいと思ったからである。

I. 見るものが秩序

1. 断片化せずテラーをよく見る。

PT グループのリーダーはおしなべて熟練したコンダクターでもある。コンダクターは全体を見て PT の進行を司る役割であり、優れたリーダーの態度的要素と熟練したコンダクターの態度的要素は、ほぼ重なると言える。

コンダクターは、テラーの言葉はもちろんその声の質、表情、姿勢、雰囲気など全体的なテラーの様子に注意しており、テラーを断片化して見ることを警戒している。

ここで言う断片化とは、コンダクターがテラーの全体的存在からある特定の一部分のみを選び取って、テラーを判断してしまうような認識の仕方のことである。

たとえば、言葉では元気そうな内容を語っているが、姿勢は前屈みで雰囲気も重い感じを漂わせるテラーに対して、その言語的表現にしか注意せず、言葉の内容だけでテラーの全存在を判断するコンダクターがいたとしたら、そのコンダクターはテラーを断片化して見ているという。

PT リーダーはテラーに対してのみならず、PT の参加者全員に対して断片化した見方をしない。どの一人に対してもその人の全体に可能な限りの注意を払い続ける傾向を持っている。

2. 選ばない気づきについて。

断片化せず、その人の全体をよく見るというリーダーの態度は次のようにも言える。それは、その人についての無数にあるはずの情報から、特定の一つや二つを選んでその人を理解し得たと判断せず、情報は情報として参照しながら、なおその人の存在という無限の情報源への注意と関心を持ち続けるような態度である。

実は我々は、このような選ばない気づきを日常生活の中で経験しているはずである。たとえば、朝目覚めて意識が覚醒したその瞬間、耳に飛び込んでくる鳥の声を完全に受動的に聞いているとき、我々は選ばない気づきを経験している。

書名は忘れたが、ある本に西洋と東洋の対象へ接近する態度の違いについてこんなたとえ話が書いてあった。美しい花を見たとき、テニソンは「美しい！」といいながら摘み取ってしまい、芭蕉は何も言わず近づいてよく見た、というのである。PT リーダーが、テラーや参加者一人一人という人間存在に接近する態度は芭蕉のそれに近いと思う。

私が PT スクールのコースで経験したことを述べよう。

その時私はみんなの前に出てあるエクササイズをしていたのだが、メンバーの一人から私のやり方はリーダーの指示したやり方と違うのではないか、という疑義が出た。

私はそれを聞いたとき、自分の理解が違っていたことに気づいた。一瞬感じたのは「あ、私は間違っただけをやってしまった」という自分への批判的な思いである。

そのコースのリーダーは、私から数メートル離れたところにいた。メンバーからの疑義は全員に良く聞こえていたのだから、その場から言葉で私の誤りを正しても良かっただろう。しかし彼は、すぐに私の横に来て並んで立った。私は肩が触れ合うほど近くにリーダーの存在を感じ、彼が私と同じような姿勢をとりながら私の内面に注目しているのを感じた。そして彼は、私の横から、私にではなく質問者に向かって答えたのである。

「そうですね。今のはウォーミングアップの時にやるエクササイズのようにでした。今度はこんな風にしてみましょう。」

そうやって彼は再び私をのぞき込み、私の理解を確認した。こうして、疑義を唱えたメンバーの意向は受け入れられ、私はエクササイズについての自分の理解を修正した。

この時の私が経験したリーダーの態度について、私はこう理解している。すなわち、彼の第一の関心は、私のエクササイズについての理解を修正することにあつたのではなく、まず私に近づいて私をよく見つめ、私になってみることにあつたのだと。

3. 注目はクリエイティブ

PTリーダーは「見ること」についてどんな考えを持っているのだろうか。私がPTスクールで教わったリーダーはこう言っている。

「グループが満足し、クリエイティブになるために、どの一人も注目されることが大切である。」と。

また、スクールのサイコドラマのクラスでのリーダーは言う。

「グループの注目が治癒力になっていると私は強く信じている。観客の注目が、主役が自ら治癒しようとしているところに当たっているということがとても大切。」

PTリーダーは、グループメンバーの一人一人を「よく見ること」「注目すること」に大きな価値を置いていると言える。

4. 否定的思考を「見る」と秩序が生まれる。

上記のリーダーは見ることについて、さらにこう説明している。「隠された心配が明らかになると、その心配を手放せる。（ここで経験無いのは私だけ？）（一番経験あるのが私ですって？）（外部の人間って誰かしら？）（身内のメンバーって？）といった疑問や心配が、批判無く明らかになるチャンスを作るのが大事である」と。そうするとグループのエネルギーが下がらないと言うのである。

グループのエネルギーとは、PTをこれから全員でやっていくことについての動機の強さであり、メンバー全員の自主性や創造性のことである。そのエネルギーが下がるとは、何らかの心配や疑いなどの否定的思考によって、自主性が低くなることをさす。

先ほどの、エクササイズのやり方を間違ってしまった私の例のように、否定的思考を持って自信を無くし痛みを感じているときに、そのことを理解され批判無く見つめられていると感じると、それ以上傷つくことなく素直に自分を修正することが出来る。つまり、PTを効果的に実現するというリーダーの目的にとって、望ましいグループの秩序が守られたことになるのである。

J. クリシュナムルティは次のように述べている。

「（見ることによって）自分自身の中に秩序があるようになり、自他の関係に秩序があるようになり、社会に秩序が実現する可能性が生まれる。そしてその秩序から愛が生まれる。」（1）

II. 「瞬間」の創造性

1. 相互作用への信頼

(i) 世界は相互作用

あるPTリーダーが、初心者の多いグループで次のように述べるのを聞いたことがある。

「今は、みんなでやれることをしたいと思います。初期のグループではたくさんの人に出会ってほしいので。」

PTリーダーは、メンバー同士の間にかかる相互作用に大きな価値を置いている。

また、別の時にそのリーダーはこう言った。

「グループの初期に、PT初めての人是谁ですか？と聞くのではなく、古い人は誰ですか？と質問します。これで何かが起こり始めます。」

何かが起こり始めるとは、いったい何が起こると言うのだろうか。そのリーダーは、何が起こるかを具体的に予想しているようには見えなかった。

ただ、「初めての人是谁ですか？」とメンバーに尋ねるより、「古い人は誰ですか？」と聞くほうが、ずっとそのグループに何らかの動きや相互作用が始まりやすいと言っているように思えた。

グループの始まりにおいて、最初に始まる過程は相互作用である。PTリーダーはその重要性をよく知っていて、まずメンバー同士の出会いの経験を優先させる。そして自主性や創造性に向かうエネルギーを徐々に高めていくのだ。

モレノによれば、出会いとはテレ的現象である。(2)

テレとは、言語にならない要素が二人の見知らぬ人を互いに引き寄せるような、瞬間的な非言語的コミュニケーションのことである。たとえば、サイコドラマの中で、ある人が誰かを選んで母親の役としたとき、選ばれた人は自分が選ばれることを知っていた、というケースがある。このような相互の無意識的な結びつきのことである。

テレは、グループワークに於けるダイナミクスの本質的な要素である。(3)

そしてモレノによれば、テレの基本的な過程は相互作用なのだ。つまり、グループの初期において、既に盛んなテレの過程が始まっているのだと言える。PTリーダーは人と人との相互作用に対して、仲良しの関係がよいといった単なる道徳的な価値判断で見えていない。グループの相互作用、つまりテレ的エネルギーの力動を見ているのである。それをモレノは以下のように描写している。

「互いに引きつけ合うこと、互いに拒絶すること、互いに興奮すること、互いに抑制し合うこと、互いに無関心になること、そして互いにゆがんだ認識を持つこと」(4)

(ii) アンバランスのバランス

PTリーダーにとって、グループメンバーに起こる相互作用は単なるウォームアップのプロセスではない。それはPTの成功のための根幹となる本質的要素なのである。

PTリーダー達がメンバー同士の関係性に、あれほど細心の注意を払うことの意味がここにある。再びモレノの言葉を引用してみよう。

「すべての相互作用は、わずかかも知れないがある部分で、全体的な世界情勢に影響を与えている。」⁽⁵⁾

だからこそPTリーダーは、同一化や転移などを含むあらゆる関係性に対して果敢に立ち向かうのである。

私は、グループにおいて、必要以上にたくさんの関係性や葛藤を引き出してしまうと、收拾がつかなくなってしまうのではないかと思っていたが、ある時、あるリーダーはこう言った。

「たくさんの葛藤に焦点を当てて呼び出すと、グループのバランスはとりようがないです。(少し間をおいて) でもいいことかもしれない。」

また別の時に、そのリーダーは「アンバランスのバランス」という言葉を教えてくれた。私は今まで、グループのバランスを大切にする、という言い方をよくしていたが、それはグループ内の調和や平和のプロセスに価値を置いていたからだ。しかし、グループのダイナミクスは、こちらの平和主義にはお構いなく、激しい展開を見せることがある。たとえ私が、これは手に余ると思って不安になっても、相互作用は、私に見えているよりもっと深いところで一瞬も休まず働き続けており、より大きなレベルではバランスが保たれているのである。このような相互作用への深い信頼の態度のことを「アンバランスのバランス」と表現したのだと私は理解している。

2. 瞬間のはかり知れない価値

(i) 瞬間への信頼

PTを経験した人は分かることだが、PTは瞬間への信頼がなければ成り立たない。基本的な枠組みとしてのリチュアルはあるが、その中でどんなストーリーが展開され、何が起こるかについてはわれわれの予測を超えている。アクターは特に何の準備もなく、次の瞬間への信頼(あるいは不信?)を胸に抱いて、ニュートラル・ポジションからステージの中央へ向けて一步を踏み出すのである。そしてまた次の一步を踏み出しながら、アクターは何者かになっていく。

PTリーダーは、グループの進行をリードしながら、瞬間への信頼を態度に表しているといえる。私が出会ったどのPTリーダーも、自分が作ってきたプログラムに固執した人はいなかった。事前にプランを考えて来ているのだが、メンバーや自分のその時の状態、その日の天候、施設の条件など、起こりうるあらゆる出来事を受け入れながら、柔軟にプログラムを変更していく。かといってPTを行うという目的を放棄するわけではない。ちょうど低いところへ向かって流れていく川が、たとえどんなにくねくねと蛇行しても、最終的には目的地である海にたどり着くように、彼らは可能な限り忍耐強くPTグループのプロセスをリードしていく。

なぜそんな態度が可能なのか？今私は「忍耐強く」と書いたが、彼らは本当に忍耐しているのだろうか？

あるPTワークショップのパンフレットに、PTリーダーの自己紹介文が載っていた。そのリーダーは、どんな人生観で日々生きているかと問われてこう答えていた。

「私は、次の曲がり角を曲がると何があるのかと思って、いつもドキドキしています。」

またPTスクールのあるコースで、スリーセンテンスと呼ばれる手法を学んでいた時のこと。それは短い三つの文をテラーに語ってもらい、三人のアクターが即興でその文のエッセンスを演じていくやり方である。しばらくして参加者の一人から質問があった。このやり方は、通常のストーリーに比べると、テラーの発言はとても少ないので、深いシリアスなストーリーを持ったテラーが来たときに、このスリーセンテンスでどこまでやれるのか、という内容であった。リーダーはこう答えた。

「私は、モーメント（瞬間）を信頼している。もし深いことをやることになっているのなら、このスリーセンテンスでやれるだろう。」

PTリーダーの態度的特長である、瞬間への信頼という要素を端的に示す表明であると思う。

この項の最後に、瞑想のリーダーとして有名だったOSHO〈和尚〉の言葉を紹介したい。

「私はその瞬間以外、望まなかった。

瞬間が許すものは何であれ、私は全面的にそれを抱きしめた。

私はその瞬間に十分に酔っていた。

何も後悔せず、他の何かを望まなかった。

もし何かが起こり始めても、それを楽しんだ。」 (6)

(ii) この瞬間を信じるために

私が出会ったPTリーダーの中には、瞑想という言葉を使う人が何人かいた。私がオーストラリアでのPTの国際大会に参加したときも、瞑想を日常的に行う人に何人も出会った。PTと瞑想には何か深いつながりがありそうである。このテーマについてはまた機会を改めて探求してみたい。

ここでは、瞬間を信頼するPTリーダーの態度というテーマについて、もう少しイメージを豊かにするために、OSHOの発言を続けて引用してみる。

「この瞬間、起きていることが私そのもの。

それ故、ある瞬間には私は怒り、ある瞬間には悲しく、ある瞬間には嫉妬し、あ

る瞬間には喜ぶ。瞬間瞬間起こることは何であれ受け入れる。そのとき私は一つになる。この一如が理解されるべき最も基本的なこと。」(7)

私は「瞬間瞬間に起こることは何であれ受け入れる」というOSHOの発言に注目する。前項での、スリーセンテンスを学んでいたときのリーダーの発言と同じハートを持っていると思うからである。「私は瞬間を信頼している。もし(次の瞬間に)深いことをやることになっているのなら(それが起こることになっているのなら)このスリーセンテンスでやれるだろう。」

(iii) 「現在」の中で人は癒される。

モレノは次のように言う。

「現在の力動の重要性、今ここでの文脈の中で継続的に生じる経験は、今までは見過ごされ、歪められ、完全に無視されてきた。」(8)

つまり、フロイトの精神分析では、「現在」というスペースの中に起こり続けている新

たな経験、新たな出来事、新たなエネルギーを考慮せず、過去の記憶にまつわる情動(トラウマ)にのみ関心を向けていた。それにたいしてモレノは、「今ここでの文脈の中で生じる経験」への注目を促したのである。

サイコドラマでは、治療者と患者の対一で行われる精神分析とは違って、補助自我や観客といった現在に生きる多くのメンバーが、主役の治癒に大きな影響を与える。

彼らの注目、彼らの行動、彼らの生きてきた経験が、現瞬間という舞台の中で主役に対して、監督も予想できない多くの影響を与える。(たとえばテレなど)モレノにとって、現瞬間に働く未知の力動は、肯定的なものであり、信じられるものであった。

PTリーダーは、スクールのコースでサイコドラマのトレーニングを受けている。

彼らの瞬間に対する信頼という態度が、モレノの考え方の影響を少なからず受けているのは間違いない。

Ⅲ. スペース(空間)が否定性を中和する。

1. 思考の影響

P Tスクールのあるクラスでの事。リーダーがメンバー全員に、過去のある特定の経験を振り返るように言い、その経験が自分にとってどんな影響があったか、という質問をした。参加者たちはなかなか言葉にできず、沈黙が続いた。そのリーダーは次のように言った。

「もちろん思い出すのは難しいです。一瞬のすばやい出来事だから。でも、そこにある真実はとても深い。」

また、別の場面では、リーダーは次のようにメンバーに質問した。

「さて、ここで今までの所を振り返って、みなさんがどのように考えているかお尋ねしたいと思います。」

P Tリーダーは、メンバー一人一人の内部にある思考内容に強い関心を向けている。なぜなら、我々は通常、自分の内部で繰り返し考えている思考の影響を受けて存在しているからだ。我々が人間関係の中でとる態度の多くは、我々がその関係をどう考えているかということの表れなのである。

我々が思考の影響下にある以上、我々の内部に去来する一つ一つの思考に気づいていることが重要である。もし自分の思っていることに気づいていないなら、我々は無意識のままに、ある特定の思考の影響を受け、それに反応しながら生きることになる。特定の思考の影響に気づかないまま生きると、それはパターン化する。すなわち同じような経験を繰り返し、その思考内容が示す結果を再生産し続けることになるのだ。

こうして我々は自分自身への主体性を失い、創造性の炎は消えていく。しかしこの思考の力を知り、自覚して使うならば、我々は自分自身の人生に対して大きな影響力を発揮できる。

「我々の人生では、何もかもまず思考から生まれる。

考えは磁石のようなもので、結果を引き寄せると。」(9)からである。

このことについてあるP Tリーダーは、歴史から二つの例をあげて説明していた。

一つは、ドイツのユダヤ人収容所で、未来について肯定的な思考やイメージを持てなかった人が生き残れなかったということ。収容所の中でみんなが考え

ていたのは自分が死ぬだろうということだった。だがある人は未来について肯定的なイメージを持った。このイメージがすべての違いの始まりだった。

もう一つは独裁政権下のポーランドで、変革を起こしたいと思っていた人々のこと。彼らは権力をまったく持っていなかったが、それをできると信じた。それが可能であるというイメージを持った。そして彼らが描いていたイメージはとても強かった。その当時は誰にもうそっぽく見えたものを信じ切ったのである。そしてそれは事実になったのだ。

このPTリーダーが歴史上のエピソードをあげて説明したのと同じことを、瞑想のリーダーである OSHO は次のように表現する。

「暗い部屋に座っていて、一条のささやかな光線を見る。そのときに二つの態度がある。ある人はこう言う。私を取り巻くこの深い闇に比べたら、このかすかな光線が何になろう。別の人にはこう言う。この暗闇にもかかわらず一条の光がある。この光線の方へ行けば必ず太陽があると。だからわずかにでも光線があるならそれに集中しなさい。それがあなたに肯定的な見方を芽生えさせてくれる。」 (10)

それ故、PTリーダーにとって、自分自身やメンバーの内側にある思考を「見る」ことがとても大切なのである。PTリーダーのそのような態度によってテラーは新しく肯定的なイメージを持つことができる。

2. 思考を見るための空間

空間についてのモレノの指摘を聞いてみよう。

「すべての精神療法において、明らかに空間という要素を無視しているという事実がある。」 (11)

モレノのサイコドラマでは、主役は単に自分の思考内容をセラピストに話すのではない。彼はその思考を現実の生きた人間の上に投影し、あたかもこの物理的空間の中に実際に存在しているものとして経験するのである。この試みにより、彼は自らの思考を見失うことなく明らかに観察し、複数の思考との関係について客観的な判断を下せるようになる。すなわち、複雑でスピードの速い思考作用の中に埋もれ、自分を見失っていた状態から抜け出して主体性を取り戻すのである。

この事実は、我々の思考の世界には空間が存在するということを示している。まさしく、先ほどのリーダーの言葉のように「思い出すのは難しい、それはあつという間に“過ぎ去る”から」といえるのだ。

3. 思考を扱うための空間

サイコドラマの世界で思考が実体化すると、主役は思考を自分の思い通りに扱えるようになる。その思考やイメージと対話したり、思考同士を並べたり、遠ざけたりといった操作が可能となる。

我々は、サイコドラマで実体化した時と同じように、自らの思考やイメージを強く保てるだろうか。自分にとって必要な思考は繰り返し呼び寄せ、いらぬ思考は遠ざけて、はっきりと思考に対する関係を確立できるであろうか。もしそれが可能なら、少なくともそのとき我々は自らの内面に、思考を扱うための空間を経験しているはずである。

4. 思考にとらわれない

P Tリーダーにとって、自らの思考作用に距離をとり、常に空間の中で相対化する営みは大切である。なぜなら、今まで見てきたようにP Tリーダーが瞬間を信頼し、無限に続く相互作用に奉仕するためには、特定の思考内容にこだわり、とらわれてしまうことは障害になるからである。

思考作用についての優れた観察者であるJ・クリシュナムルティは、次のように述べている。

「私は傷ついた、と言う時に傷ついているのは、自分自身についてのイメージである。誰かがやってきてそのイメージを重い靴で踏みつける。あるいは、私はこうだがほかの誰々ももっと優れている、と自己イメージの比較をする。自分についてのイメージを自分そのものと考えている限り人は傷つく。誰かがそのイメージに針を刺す。自分につけたイメージに完全に気をつければ、イメージには何の意味もないことがわかり、消失してしまう。」(12)

ここで、あるP Tリーダーについての私の体験を記そう。

それはアクティング(P Tにおける即興演技のこと)のワークショップの時のことで、リーダーの指示のもと、メンバーは大声を出しながらいろんな動きをしていた。だが私はどうも気乗りがせず、多少しらけた感じで、その練習をやるのがいやだった。そのエクササイズのとて、私はリーダーにその気持ちを告げた。すると彼女はニコッと笑って「その気持ちは窓から捨ててしまいなさい。」と言ったのである。私はそのとき少し反発を感じた。窓から捨てよ、とはあんまりじゃないか? 誇張して言えば、まるで私自身を窓から捨てよ、と言われたかのようなムツとする感じがした。そして私の気持ちを受け入れて貰えなかったという痛みもあった。そのすっきりしない感じのまま、私はP Tのエクササイズに戻った。結果的には、私はその後一生懸命エクササイズに取り組んで、自分にとっては良いワークショップ体験になったのである。

後日、そのリーダーの別のワークショップに出たとき、今度は私ではなく、別のメンバーに同じセリフを言うのを見た。みんなの前に出て何かの動きをする

エクササイズの時、ためらいを見せたあるメンバーに彼女はやはりニコッとしながら、「そのためらいを窓から捨てなさい。」と言ったのである。そのメンバーは困惑しながらもなんとかエクササイズに取り組んでいた。

今私はこう思っている。私にとって『これは苦手である』『気乗りしない』『やりたくない』と言うのは私の自己イメージなのだ。そのイメージへのとらわれが強い時、あるいはイメージの中に自分が埋没してしまっている時、現実に対して消極的になり、抵抗感が生じるのである。パフォーマンスのアクターをしている時の私は、そんな感じが現れてもすぐに消えてしまう。なぜなら、とにかくアクティングをやるのだ、やらねばならぬと言う強い意志があるので、すぐにその思考・イメージへのとらわれから離れ、テラーの発言に集中するからだ。後は相互作用と瞬間のインスピレーションが私を導く事になる。

クリシュナムルティはこう言う。

「本当に、なぜ私たちは傷つくのかを見出そうとする衝動が、しかも即時の衝動があればそれはできる。私たちが決して言わない事がある。それは『私は自分の習慣的な思考を詳細に見て、それを他の習慣（喫煙や食べすぎなど）と同様に打ち破ろう』と言う事だ」(13)

不安を窓から捨てよと言ったPTリーダーは「その自己イメージを窓から捨てよ。そのとらわれから離れてとにかくやってみよう。あなたにはそれができる。」と誘っていたのだと思う。

思考を扱うために空間が必要だと書いて来たが、否定的な思考を窓から捨てよとは、まさに、思考を実体としてとらえ、空間的に扱いなさいと言う指示だったのである。

「イメージからの自由が本当の自由だ。

我々の中でイメージの形成から自由な人はいない。

ここで言う自由とは、イメージによって引き起こされるとらわれがないと言う事である。」——— クリシュナムルティ(14)

4. 人間は変わりたい

経験的に見て、我々人間は既に知っているものを大切にし、そこに安心・安全があると思っている。我々は既知の分野の中で同じ事を繰り返し、日々働き続ける。

既に知っているものとは、習慣となった思考・記憶・イメージのことである。前項でPTリーダーにとっての、思考や自己イメージからの離脱の重要性を述べたが、通常の我々の社会ではまったく逆で、自己イメージは同一化され、蓄積され、強化される。非常に多くの知識（記憶）を蓄積した人は、専門家と呼ばれ社会の中で特別の地位を占める。

モレノは文化的遺物（Cultural conserve）という言葉で、思考やイメージが既知のものとなった後、繰り返されて行く状態を批判した。彼は、文化的遺物は創造性の障害物であると考え、常に新鮮な自発性のある運動に変えて行こうとしたのである。

人間が、既知の思考や自己イメージにしがみつき、安心と安全を求める傾向について、クリシュナムルティはこう切り込む。

「あなたは思考を崇拝している。自分自身を崇拝している。あなたは思考を使って自己イメージを作り上げ、それを愛し、それ以外の一切に対して不寛容になる。」（15）

しかしまた人間は、延々と続く文化的遺物の中で退屈する生き物である。人間には変化への深い憧れがある。だから決まりきった枠組みの中に固定され、既知の安全な出来事が繰り返され続けているのを感じると、苦痛を覚えるのだ。

昨年（2000年11月）来日したオーストラリアのサイコドラマティストであるマックス・クレイトンは、こんな風に語った。

「オーストラリアでは、毎年同じ経験の繰り返しで、人生に退屈している人が多い。我々の人生は過去の経験に基づいている。人生を拡大するには経験を拡大する事だ。そして我々は、過去の経験を繰り返すためにここにいるのではない。新しい事に関心を持とう。今日の一日を終えて、自分自身をよく生きたと思えるならうれしい。」

OSHO はこんな風に言う。

「我々は『川』や『木』や『わたし』と言った名詞的表現に慣らされてしまっている。『川』と言う固定したものは本当は存在しない。常に『川』になりつつあるもの、常に『木』になりつつあるもの、常に『わたし』になりつつあるものしか存在しない。全ては動詞的存在なのだ。」（16）

私は、モレノもマックスも OSHO も、同じメッセージを違う角度から語っていると思う。安全な、繰り返される思考や知識の中で埋もれ、短い人生を足早に終えてしまおうとする我々の、奥深くに横たわる新鮮な創造性への憧れを、彼らは呼び起こそうとしているのだ。

PT リーダーは、人間存在の中でせめぎあうこの二つの傾向の葛藤に気付いている。あるリーダーはこう語った。「私は、私の創造性を極めたいと思っています。その為に PT はとても役立つ道具だと思います。」

5. 提案ということ

PT リーダーはよく提案する。「この練習をやってみる事を提案します。」「あなたにひとつ提案があるのですが・・・」

提案とは読んで字のごとく、案(考えやイメージ)を提示するという事である。PTリーダーは、実際に参加者を動かす前にイメージを提示することを、丁寧に行っている。「提案があるのです。」と言われた時、私は押し付けられる感じが無い。何かをやった方がいいよ、と説得される感じもない。伝わってくるのは「私はここにひとつの案を持っています。見てくれますか。そしてあなたもこれに興味があるならやってみましょう。」という様なニュアンスである。

「提案する」と言う言い方によってPTリーダーは、自分が提示する案(考えやイメージ)の為の空間を確保している。私は先に挙げたエピソードで「あなたの不安を窓から捨てなさい。」と言われた時に反発を感じたと書いた。それはそのリーダーの考えを押し付けられたように感じたからだ。我々は自分のものではない思考やイメージを直接押し付けられると反発や抵抗を感じる。もし、そのリーダーが「提案」と言うやり方を使っていたらどうだっただろうか。

「私はあなたにひとつ提案があるのですが、いいですか。あなたの不安を、あの窓から外に捨ててしまうのはどうでしょうか。」この言い方だと私には押し付けの感じがなく、自分が自由に動ける空間を感じるのである。私は余裕をもって答えられる。「ありがとう。でも今の私には無理ですよ。」「ありがとう。やってみます。」提案されると、ありがとうという余裕がある。余裕とは心理的に空間がある時の状態である。

このように、我々が思考やイメージのやりとりをする時、そのイメージを余裕を持って相手に見てもらえるような空間を作っておくと、押し付けが起りにくく、従って反発も起りにくい。

PTリーダーは、リーダーとして自分の思考やイメージを、他者に対してはつきりと伝えて行かねばならない。だから伝えるべき思考やイメージの内容が、例えどんなものであれ、それらを相手が自由に、主体的に受け取れるような空間を用意する事に力を注いでいる。

IV. 暴力と恐怖を避けてはいけない

1. 傷つくのは自分のイメージ

スクールのクラスである時リーダーがこう言った。「誰かが傷つきそうなデリケートなテーマを避けてはいけないと思う。」例えばテラーが黒人で、オーディエンスの多くが白人であるような時、コンダクターはどんなストーリーになるのか少し警戒するかもしれない。あるいはテラーの語り始めた話が、暴力や恐怖、セックスや死、エイズなどの病や深い偏見をテーマとするものだと解った時、我々はどうするのだろうか。

前章で述べたように、自分が作り上げた思考やイメージは、繰り返し思念される事で力を持つ。そして社会的存在としての我々は、自分についての特定のイメージや考えに非常に愛着している。「私は傷ついた」と言う時に、傷ついているのはこの物理的な身体ではなく、自分自身についてのイメージなのである。

OSHOの洞察を見てみよう。

「心理的な痛みは『傷ついた』と言うリアリティを根拠としていない。その『傷』は、ある事実を避けたり、抵抗したりする傾向と言う事実や、リアリティを解釈することによって作られる。心理的痛みはあなたが作った。自分が臆病であるのが苦痛なのではなく、『臆病であること』は間違っていると言うあなたの観念が、痛みを創造する。臆病であってはいけないと言うあなたの解釈だけが痛みを創造する。」

(17)

すると先ほどリーダーが言った「誰かが傷つきそうなデリケートなテーマを避けてはいけない」とは、メンバーの中に、そのテーマについてのある特定の観念やイメージに強く同一化し、決してそれから離れたくないと望んでいる人がいるような時、それでも我々は、そのテーマを避けずに扱うのだと言う意味であろう。

2. 人は自分のイメージを大切にしてほしい

我々は多かれ少なかれ、自己イメージを持っている。だから「あなたは冷たい人ね」と言われると嫌な気持ちになったり、「お前は嘘つきだ！」と決めつけられるとムカッとしたりする。自分とはこういう人間だ、もしくはこういう人間でありたいというイメージに、感情的に固着しているからこそ動揺するのである。特定のイメージに、まるでそれが自分そのものであるかのように固着して生きている我々にとって、そのイメージを攻撃されたり、他のイメージに無理やり置き換えられたりする事は、自分の命を脅かされるのと同じような深刻な危険となる。

PTリーダーは、人間のこのような実態についてよく観察し、配慮している。断片的だが、実際にリーダーの使った言葉を挙げてみる。

「さて、今やった事についてみなさんにお尋ねします。ここはうまく行ったみたいなので、コメントありますか。」

「〇〇さんは、コンダクターをやってみて、この事には成功した訳です。」

「決して〇〇さんが、そうだったと言っている訳ではありません。ひとつの問題提起として申し上げます。」

「さっきのがダメと言う意味ではなく、練習としてやってみましょう。」

「・・・とは言え、とてもうまくやったと思います。その部分に私は感動しました。」

これらは、我々が大切にし、愛着している自己イメージに、脅威を与えないように配慮された言い方だと思う。

あるリーダーはもう少し直接的な方法を教えてくれた。

「誰かの言う事に傷つけられそうな時は、自分の前に透明のフェンスがあるとイメージすると傷つかないようにできるよ！」

3. 人間の事実は暴力と恐怖

PTリーダーは、参加者の自己イメージにいたずらに脅威を与えぬよう配慮するが、それは人間のもつ暴力や恐怖という事実に触れずにすまそうとする態度ではない。むしろ、イメージや思考を具体的に扱える者だけが、暴力や恐怖に向かい合うことができる。PTリーダーから聞いた次の言葉を紹介しよう。

「暴力シーンは見せた方がよい。ステージ上では誰も怪我しないから。芸術的に違う形でそれを表現する事ができる。人間は暴力的存在である。本当に人間を解放する為には、それを取り上げるべきだ。もちろんそれを演じ、見る事にはためらいがある。しかし、暴力をも勇気を持って表現する。我々にそれをアクティングする準備がなければ、暴力を受けている人は語れなくなる。テラー（自分の個人的な経験を語ってくれる観客の一人）は、『わたしの話はこの場からかけ離れている』と感じてしまう。」

また別のリーダーは、こう述懐していた。「テラーが不治の病への恐怖を語った時に、その恐怖を曖昧に演じてしまうと、恐怖に立ち向かおうとするテラーの生命力まで曖昧になってしまうのです。」

クリシュナムルティによると、国が違い、民族が違い、それぞれの文化や儀式の形は違うが、地球上のどの地域に住む人類も、同じ恐怖、同じ快樂の追求、同じ食欲、同じ苦痛、何かを達成しようとする望みによる同じ重荷があると言う。(18)

暴力性と恐怖は、どこか遠い国々に住む人々に起こっているのではなく、まさに今ここにいる我々自身の内にも存在するのだ。肉体的には今戦っていないくても、イメージや思考の世界では、日常世界はエゴとエゴ（人が同一化したイメージとイメージ）の衝突があり、欲望に基づいた策略やごまかしや嘘があり、恨みや痛み、反発があちこちにある。我々の自己イメージは簡単に傷つくし、我々は自分が執着しているイメージを脅かされると、簡単に暴力的な思考を持つ。

PTリーダーは、そのような我々の現実の姿を認識している。テラーが語る暴力と恐怖のストーリーを、避けたり、より平和的に脚色したりすると、それは現実を変革する力を持った真の創造性が現れる事を妨げる要素となるのだ。

4. 事実にあたじろがない在り方

PTリーダーに求められる最も重要で困難な態度的要素とは、この世界に起こっている事実にあたじろがず真っ直ぐに向き合うと言う姿勢であろう。この世界に起こっている事実とは、すなわち自分自身の内側にある全ての内面的事実の事でもある。OSHOは次のように述べる。

「我々の心が事実やリアリティにあたじろいだ時にのみ、そこに痛みがある。恐怖、怒り、悲しみなどの事実には怯んでしまう。怯んではいけない。事実にあたじろぐと痛みになる。心理的痛みは、逃避と抵抗のプロセスの一群だ。痛みは、感情の中にはもともとない。何かが起こる事を拒絶しようとするとき出てくる。あなたが何かを拒むことを決めた瞬間に痛みは現れる。」(19)

この事について私の経験を述べよう。

私がいのちの電話の相談員をしていた時、常連としてよくかけてくる男性がいた。彼は精神科に入院している患者さんで、妄想と絶望感に苦しんでいた。私は、相談員として彼の話聞いていたのだが、ある時、彼の語る絶望感に耐え切れなくなって、それ以上聞くのが嫌になった。当時の私は、カウンセラーはどんな絶望的な話を聞いても、受け入れなければならないと思っていたし、そのように教えられてもいたので、彼の話にとっても脅威を感じていたのだが、その事を伝えなかった。そして、「今のあなたの状態は見方を変えればそんなに悪くない。」と言った意味の事を伝えた。すると彼は急にすごみの効いた声になって私を一喝した。「本当にそう思っているのか！」そしてしばらくの沈黙のあと、呆然としている私に向かっておごそかにこう言ったのである。「白いものは白と言う。黒いものは黒と言う。それが一等美しい。」現在に至っても、その時の彼のセリフは私にとっての導きとなっている。

事実をひるまずに見るのは難しい。しかし、PTリーダーは繰り返し繰り返し事実近づこうとする。事実・リアリティに怯まず、嘘をつかず、よく見つめようとする態度は、PTリーダーの最も特徴的な態度的要素のひとつである。

V. なってみることに

1. ロールリバーサル

モレノにとってサイコドラマの中で、我々が動物や空想上の物やその他あらゆる物になってみる事は、単に治療の為に退行して過去の経験を再体験するという事には留まらなかった。彼にとって何かになってみる事は、この世界の無限の創造性を体験する為の有力な手段であった。我々がそれまでになじんだ自分自身というロールから離れて、違う場所にいる違う人物になってみると、以前の馴染み深い古いロールにいた時には考えられないような見方やひらめきが起こる事が多い。「自発性とは古い状況に対する新しい応答」(20)だとするならば、モレノのロール・リバーサルという技法は、古い状況を離れて思いもかけなかった新しい応答、新しい生き方を発見する為の優れた方法である。

PT リーダーはサイコドラマのトレーニングを積んでいる。PT の創始者であるジョナサン・フォックスは「サイコドラマをやっておくと PT のストーリーの中でのあらゆる可能性が見えてくる。サイコドラマは想像と全く違う展開を見せるので、そのストーリーのありとあらゆる可能性を認識できる。ロールを変えるとその場所からひらめきが起こるのかもしれない。ロールを行ったり来たりできるのは、健康である証拠だ。」と語っている。(21)

PT リーダーは何かになってみるという技法を頻繁に行う。例えばグループの誰かになんらかのアイディアがあればまずやってみるように勧め、知的な判断より体験を優先する。いくつかグループ中のリーダーの言葉を挙げてみよう。

「〇〇さんはあの時こんな風にしていました(その姿勢を真似する)。この時どんな感じでしたか？」

「どうなるかやってみないと解りません。やってみてください。」

「解らない。ちょっと実験してみてください。」

(私の気持ちはさっきのひとと同じと言うメンバーの発言に対して、)「同じでも違う表現になるかもしれません。見てみましょう。」

ひとりのアクターが舞台上の二つの位置のどちらに立つか迷った時「両方の位置でやってみて試して見て下さい。」

「もう一度やってみましょう。どんな風にやるか確認しているだけです。でもさっきと同じようにはならないと思いますが・・・。」

何かになってみる、それをやってみるという事の効果は、我々が全体の感覚をフルに働かせて、その役割を経験するという事だ。もしそれになってみる事をしないならば、我々は自動的に思考を働かせて、それをやるとどうなるか想像し、解釈する事になる。しかし前にも述べたように思考作用は断片化なのである。実際の行為がなく思考と言う表象だけを構築して「行為の経験それ自体」を想像する事は、実際にりんごを食べてみないで、その味と食べる経験を概念

のみで描写しようとする事と同じである。PT リーダーは参加者の主体的かつ全体的な関わりを求めている。「我思う、ゆえに我あり。」ではなく「自分が何者かを知るには、自発的に行為してみるしかない」

22) と言う事なのだ。

1. 多すぎる思考（言葉）はエネルギーをダウンさせる

グループにおいて言葉が多くなると、グループのエネルギーがダウンする。PT リーダーは言葉による説明は早々に切り上げて、なんらかの動きを伴うセッションに入って行く。我々がコンダクターをしている時、テラーに聞きすぎると場のエネルギーがダウンし、アクティングのテンションも下がる事があるが、これは多すぎる言葉が場のエネルギーを侵食するよい例であろう。あるメンバーは「テラーが語りすぎるとそれで十分になってしまい、驚きがなくなる。」と言っていた。「だから適度に聞かないのが大切である」と。

実は我々はひとりである時も、口には出さなくても心の中でおしゃべりを続けている。思考を観察すると解るが、現代人は内なるおしゃべり (inner talking) に莫大なエネルギーを消費し続けているのである。我々の日常生活においては、思考のない澄み切った注意力のある状態は、ほんの数分間さえ続かない。直ちに思考が介在し、いつものおしゃべりが始まる。瞑想家たちは思考を見つめ距離をとり、思考の連鎖に囚われない自由を求めて、瞑想の技法を行う。PT ではその思考の連鎖を「やってみる」事で打ち破る。全心身をその場に投入して何かをやってみる時、思考作用はその本来の位置に戻り、我々の全体的なリアリティを損なわない。すなわち内なるおしゃべりに使われていたエネルギーは、全て具体的な行為の中に投入され、アクティングする瞬間瞬間の、統一された意識の真剣さとして実現するのである。

思考とエネルギーの関係について、ある PT リーダーが言った事を思い出す。彼は「日本の墨絵が好きだ」と言う。なぜなら「描いてあるのはちょっとで、空白の部分がとても多いから」だそうだ。そのリーダーが聞いたら喜びそうな話をひとつ紹介してこの項を終わろう。

ある日本人の画家が、アメリカ人の以来を受けて一枚の絵を描いた。出来上がった作品は“下方の片隅にわずかばかりの花をつけた桜の枝があり、一羽の鳥がその枝にとまっている”と言う構図だった。絵の上半分は真っ白のまま。不満に思ったアメリカ人は、どうにも殺風景なので何か描き足して欲しいと頼んだ。画家はそれを断った。理由を説明するよう迫られて画家は、画面をいっぱい埋めてしまうと、鳥が飛び立つ余地がなくなるからと答えた。

VI. 神は個人の小さなストーリーに現れる

1. サイコドラマと PT の神

モレノは言う。「生活の真実の中に十分には経験されず、または表現されないある種の不可視な次元がある。」それらは余剰現実（サープラス・リアリティ）と呼ばれ、サイコドラマにおいては、ロール・リバーサルなどの技法によってアプローチされる不可視の真実である。モレノによれば、「誰もが自分自身の行動を通して、自分の神を描く。全てのひとが、いつでもインスピレーションが湧いた時には、ステージに上がる事ができる。そして自分の為に世界が持つ意味についての自分なりの考えを述べられる。神は空から降りてくる代わりにステージのドアを通じてやって来るのだ。神は容易に生き返る。自分自身の中に神を具現化している数百万の人々によって、死んだ神を蘇らせる。自分の神を蘇らせる為に主役となったひとは、全身の感覚を使ってカタルシスを行う。役者として、自分のドラマの中で浄化のプロセスを行うのだ。」(23)

カタルシスのもとの意味は、神聖な儀式をする時に、神の臨在に備えて室内をきれいに清めることだそう。つまり、サイコドラマによって、表現されていなかった怒りや悲しみや痛みなどの、心の中に滞っていたエネルギーが表現できるようになることがカタルシスであり、それは心身のクリーニングだとモレノは言う。カタルシスが十分に起こった人は、その人らしい本来の創造的なエネルギーで満たされる新鮮な器として機能することができるようになる。その人独自の創造的なエネルギーの顕現をモレノは神と呼んだ。モレノは明確にカタルシスを目指して、監督として椅子を動かし、主役の心理的な意味での「室内」をクリーニングする。とても目的志向的であり自力的であり西洋的（自我中心的）である。

これに対して PT では、カタルシスを必ず行うべきとは考えない。ジョナサンは言う。「カタルシスは音楽からやって来る時もあり、静止や沈黙からやって来る時もある。また美しさに満ちたある一瞬のシーンから来る時もある。」

PT では部屋をきれいにする事に焦点はあてていない。むしろ雑然とした部屋の片隅に小さな神棚を作ろうとしているようだ。その小さな入り口から神は神自身のタイミングで雑然としたままの部屋に入ってくる。それはまるでそよ風のように向こうから訪れるものであって、強引に呼び込むものではない。他力的であり東洋的（自我は周辺にあり、全体性が中心）である。テラーや参加者にとって重要なカタルシスがいつ起こるかについては、こちらから操作しようとせず、全体性がもたらすタイミングに任せてしまっているように見える。

サイコドラマでは権威はやはり監督にある。監督がカタルシスを演出し、ステージに神を呼び込む神官となる。PT ではグループの全員に権威がある。神を呼び込む役を担うのは、コンダクターだけでもアクターだけでもなく、テラーだけでもない。PT では神はストーリーを通じて顕われる。

2. 感謝

ある PT リーダーは言う。

「PT はテラーの為だけでなく全体のためにある。」

「テラーのストーリーをみんなで感じる事が大事なのだ。」

「PT は個人主義ではない。個人の要求は尊重するが、グループ全体としてどう動くかを大切にしている。」

「テラーの言う事とコンダクターのイメージとアクターのイメージの接点が必要だ。」

PT ではこの接点から神が顕われるのである。この接点に参加者全員から生まれたひとつの普遍的なストーリーがある。コンダクターはテラーの話を聞いて言う。「このお話はまるでおとぎ話。ある若者が大きな努力の末、とうとう夢を実現する物語です。では、観てみましょう・・・」サイコドラマではこんな言い方はしない。ひとつのストーリーがこうしてPTグループの中で生まれると、そのストーリーは必ず他のストーリーと強く結びついている。演じられるストーリーとストーリーは共有するテーマで布を織るように結ばれて行く。個人が語ったストーリーは個を超えて参加者全員のストーリーとなる。そして連続して演じられたストーリーは、それぞれの内容を超えて大きな一つのハートを持つストーリーとなり、全員に共有されるのだ。

このようにして創造性は個を超えて現れて来る。そして我々は、我々ひとりひとりの小さなストーリーが個人的な自我を超えて展開し、より大きなストーリーのハートの中に吸収されていくのを見る時、畏敬の念と感謝の気持ちを持つのである。それはコンダクターへの感謝でもないし、アクターへの感謝でもない。PT というスピリチュアルな道具によって、我々全員の中に現れたひとつの大きなハートオブストーリーの一部である事への感謝なのだ。我々はこうしてひとつの普遍的なストーリーによって統一されるのである。

終わりに

以上 PT リーダーの言動から観察される本質的な態度的要素について述べてきた。行き届かぬ文であると思うし、ここで触れた以外にもPTのリーダーを

するという営みの中には、多くの重要な側面があると思われる。これからも学習を深めて行きたい。また関心がありながら書けなかったテーマも残された。いつか別の機会に述べてみたい。私にこの論考を可能にしてくれたPTリーダー達と、共に学習しPTを楽しんできた仲間達に深い感謝の気持ちを捧げて、この論述を終える。

引用文献

- (1) 『思考のネットワーク』 p 5 4、J・クリシュナムルティ JCA 出版 1991
- (2) 『エッセンシャル・モレノ』 p 3 4、ジョナサン・フォックス編著
金剛出版 2000.
- (3) 『神を演じ続けた男』 p 3 3 8 ルネ・F・マリノー 白揚社
- (4) 『エッセンシャル・モレノ』 p 3 4 前掲書
- (5) 同上 p 5 4
- (6) 『ユニオ・ミスティカ』 p 3 5 1 和尚 (OSHO) 市民出版 1999.
- (7) 同上 p 3 5 3
- (8) 『エッセンシャル・モレノ』 p 3 4 前掲
- (9) 『神との対話』 p 2 5 6 ニール・ドナルド・ウォルシュ サンマーク出版
2000.
- (10) 『ユニオ・ミスティカ』 前掲
- (11) 『エッセンシャル・モレノ』 p36 前掲
- (12) 『思考のネットワーク』 p 7 4 前掲
- (13) 同上 p 7 4
- (14) 同上 p 5 0
- (15) 同上 p 5 3
- (16) 『ユニオ・ミスティカ』 前掲
- (17) 同上 p 3 5 5
- (18) 『思考のネットワーク』 p 6 4 前掲
- (19) 『ユニオ・ミスティカ』 p 3 5 6 前掲
- (20) 2000. 11. 15. スクールオブプレイバックシアター日本校
のサイコドラマのクラスでのジョナサンの言葉

- (21) 2000. 11. 16. 同上
- (22) 『神との対話』 前掲
- (23) 『静けさと沈黙の中で』 p 40 ドリス・グランバック角川書店 2000.
- (24) 『エッセンシャル・モレノ』 p 38 前掲

参考文献

- (1) 『グルジェフとクリシュナムルティ』 ハリー・ベンジャミン コスモス・ライブラリー 1998.
- (2) 『ディヤン・スートラ』 和尚 市民出版 2000.

以上。