

関係性の技法

—身体心理療法「ハコミ」の「ラビング・プレゼンス」概念を中心に—

小室 弘毅

1. はじめに

「心と身体の相関性を重視する体験指向の心理療法」である身体心理療法「ハコミ」は、「マインドフルネス」と呼ばれるクライアントの特殊な意識状態をその技法体系の中に組み入れ、それが他の心理療法にない大きな特徴となっている。さらに、その前提として、セラピストとクライアントの関係性を重視し、その「癒しの関係」を創出するものとしてセラピストの「人間性」に焦点を当て、そのために「ラビング・プレゼンス」というセラピストの独特な意識状態を表す概念を最重要なものとしている。本稿ではハコミにおける最重要の概念である「ラビング・プレゼンス」を関係性創出の技法ととらえて検討することにより、セラピーや教育実践の場において特に重要とされながらも具体的に語られることの少ないセラピストの「人間性」や「プレゼンス」、そしてセラピストの人間形成の問題に分け入っていくことを目的としている。まず、ハコミの成り立ちやセラピーのプロセスとその構造を確認し、その上でセラピストの心の状態とされる「ラビング・プレゼンス」の技法的側面を解明していく。そして、技法としての「ラビング・プレゼンス」が技法としていかに特殊なものであり、矛盾に満ちたものであるのかを明らかにしていき、そこからその矛盾性ゆえの「ラビング・プレゼンス」の重要性を論じる。

2. ハコミのプロセス

(1) ハコミの展開

ハコミは心理療法としてスタートし、現在は心理療法の枠組みを超えて展開している。ここではまずハコミの成り立ちとその展開の流れを見ていくことにする。

ロン・クルツは、**1960** 年代初めに大学院で実験心理学やロジャース派の心理学を学ぶ。そしてゲシュタルトセラピーを学び、セラピストとして開業した。その後バイオエナジェティクスをワークに取り入れ、ハコミの基礎を築いていった。一方では、**1959** 年からヨガを学び始め、タオイズムと仏教に関心を持つようになる。さらには東洋哲学と体のワークへの強い関心からマクロビオティック、フェルデンクライス・メソッド、ロルフイング等を学んでいる。サイコセラピーのテクニック、東洋哲学、そしてもう一つ大学時代に専攻した物理学、特にシステム理論を加えた三つがハコミの土台となっている。

しかし、セッションを続けていくうちにクルツは、身体の中のブロックを解放し、感情を意識にもたらすバイオエナジェティクスのテクニックを激しすぎると感じるようになり、ハコミの基本原理の一つである「ノンバイオレンス **nonviolence**」という概念に至る。「ノンバイオレンス」とはクルツによれば、クライアントに対して何かを引き起こそうとして、押し付けたり、プレッシャーを与えたりせず、辛抱強く待ち、自然の流れに任せ、必要なことが自発的におこってくるのをサポートする姿勢のことである。そこから同じくハコミの基本原理の一つである「マインド

フルネス **mindfulness**」と、「プローブ **probe**」¹や「テイクオーバー **take over**」と呼ばれる「小さな実験 **little experiment**」をセッションに導入するようになっていった。これがハコミにおける大きな飛躍となったという。クルツは「マインドフルネス」の導入を単に新しいテクニックが付け付け加わるような平面的な発展ではなく、それ以上の立体的な飛躍であり、ハコミに深さを与えるものであったと述べている²。「マインドフルネスで体験を呼び起こし、呼び起こされた体験のコントロールをテイクオーバーすること」がハコミを「セラピーの新しいメソッド」とする要素であった³。

1990年代以降、ハコミはさらにもう一つの大きな飛躍を遂げる。それが「ラビング・プレゼンス **loving presence**（愛をもって今ここにいる）」というセラピストの意識状態に関わる概念の導入である。「マインドフルネス」はクライアントの意識状態をセラピーの体系の中に組み入れるという、他のセラピーと区別される独特なものであったが、「ラビング・プレゼンス」はそのクライアントの「マインドフルネス」という意識状態を支えるためのものとして、あらためてセラピストの意識状態に焦点を当てるものであった⁴。クルツは「マインドフルネス」でのセッションを続けるなかで、セッションにおけるクライアントとセラピストの関係の重要性に気づき、「癒しの関係 (**healing relationship**)」という特殊な関係性を築く必要があるという考えに至る。「マインドフルネス」になるということは、「意図的に、自分を敏感な、傷つけられやすい状態にする」ということであり、そのためにはセッションの場における「ノンバイオレンス」とクライアントが感じる安全感が不可欠の要素となる。その「ノンバイオレンス」と安全感のある場が「癒しの関係 (**healing relationship**)」であり、そのための主要な要素が「ラビング・プレゼンス」なのである。この「ラビング・プレゼンス」の導入により、ハコミはセラピーの枠を超えて、広く人間形成の技法としても展開していくことになるのである。

(2) ハコミにおけるセラピーのプロセスの流れ

ここでは、セラピーとしてのハコミのプロセスを見ていく。

ハコミのセッションのプロセスはセラピストの側から見ると以下のように展開していく。

- ①「ラビング・プレゼンス」の状態になる。
- ②クライアントの「指標」を見つける。
- ③クライアントの注意を「指標」に向ける。
- ④「小さな実験」をする。
- ⑤意味探しをする。
- ⑥得られなかった体験を提供する。
- ⑦クライアントの統合と洞察のプロセスをサポートする。

ハコミセラピストはまず「ラビング・プレゼンス」の状態になりながらクライアントの話につ

¹ 「プローブ」とは、探りの言葉をクライアントに投げかけることである。そのことによってセラピストは、「何か習慣的で、無意識に眠ってしまったようなことがらをクライアントの意識上に浮かび上がらせよう」とする（ロン・クルツ『ハコミセラピー』高尾威廣・岡健治・高野雅司訳、星和書店、1996年、146頁）。

² ロン・クルツ『ハコミを学ぶ』春秋社、2005年、24頁。

³ 前掲『ハコミを学ぶ』17頁。

⁴ そういった意味では、「自己一致」「無条件の受容」「共感的理解」というロジャースの三原則の技法的展開として「ラビング・プレゼンス」は捉えることができるだろう。

いていき、その中でクライアントの「指標」⁵を探していく。「指標」が見つかったらセラピストはクライアントの話している内容から離れてクライアントの注意をその「指標」に向けるようにする。そこで「指標」にかかわる「プローブ」や「テイクオーバー」など「小さな実験」をつくりだし、行う。その際、「小さな実験」はクライアントに「マインドフルネス」の状態になってもらった上で行われる。「マインドフルネス」で行われる実験では感情や感情を伴った記憶が出てくることがあり、セラピストはそれをコントロールしようとするクライアントの行動へのサポートや情動的なサポートを提供しつつ、クライアントとともに意味を探しに行き、クライアントの無意識が深く信じ込んでいる「コア・ビリーフ」を探求していく。「呼び起こされた感情と記憶を通してビリーフのシステムを見つけることが、このメソッドのカギになる部分」⁶なのである。「コア・ビリーフ」に到達するとセラピストはそれによってクライアントが得られなかった体験を明らかにし、その体験を提供するような状況をつくり出す。「新しい、もっと心の満たされるビリーフを支え、不必要な苦しみを減らすようなナリッシュメント⁷の体験をつくり出す」⁸のである。このようにハコミは「問題を解決しようとするのではなくて、ナリッシュメントの体験を提供しようとする」ことを目的とするのである。そしてセッション中、終始一貫してセラピストの「ラビング・プレゼンス」は維持されている。

(3) ハコミの構造

ここでは、ハコミを構成している基本的要素の構造を見ていく。

ハコミは以下の「5つの原理」から成り立っている。それは①「有機性：リビングシステム」②「マインドフルネス：意識の通り道」③「ノンバイオレンス：生命の尊厳」④「心と体の統合：ホリズム」⑤「ユニティー：参画する宇宙」である。この「5つの原理」を土台にして、その上に「関係性」「方法論 **method**」「テクニック」の3つの次元がある。具体的な技法としての「プローブ」や「テイクオーバー」などは「テクニック」と呼ばれ、ワークを構成する基本的要素の階層構造のなかの最も浅いレベルに位置づけられる。「テクニック」の次のレベルがセラピー全体を秩序づける「方法論」である。「方法論」では、いかに全体的視野に立ってテクニックを使っていくかということが課題となる。それは「いつ、どのテクニックを使うかを教えてくれるさまざまなルール」⁹である。そしてクルツは、「方法論」の次のレベルに「関係性」を位置づけ、以下のように述べる。

方法論はセラピストとクライアントの関係性をその基盤としているので、方法論の有効性はこの関係性によって左右されるのです。このレベルでは、セラピストの人格的成長が大きな要素とな

⁵ 「指標」とは、主に非言語的なものとして現れる、クライアントの手の動かし方、顔の表情、呼吸のしかた、話していること、話のなかで繰り返されるテーマなど、クライアントの無意識が深く信じ込んでいる「コア・ビリーフ」につながっていそうなものことである。

⁶ ロン・クルツ『ハコミ・メソッド』春秋社、2005年、87頁。

⁷ 「ナリッシュメント **nourishment**」とは「何らかの「いい感じ」を呼び起こし、その人の心を満たしてくれるような、癒しや、やすらぎの体験。それは、クライアントが意識の深い部分で求めている体験であり、特にコア・ビリーフの変容を援助する段階においては、このような体験（チャイルドが）十分に味わうことが、重要な意味をもつ」とされるものである。

(<http://www.hakomi.net/terms.html>)

⁸ 前掲『ハコミ・メソッド』102頁。

⁹ 前掲『ハコミを学ぶ』98頁。

ります。ここでは自己の全人格、人間性そのものを道具として使います¹⁰。

クルツは、「クライアントとの特別な関係性の構築こそが、他のすべてに対して優先権を持つ」とし、この関係性の最も重要な部分として「無意識の協力を得ること」をあげる。そこでは「セラピストの情緒的な態度」(共感)と「セラピストによるクライアントの内的世界の理解」(理解)の二点が鍵になる¹¹。さらに、最も深いレベルに「5つの基本原理」が位置づくのだが、この基本原理は関係性を構築するために必要なものとされる。つまり、ハコミでは最も重要な「セラピストとクライアントの関係性」の構築を中核に「5つの原理」がそれを下から支え、上に「方法論」、「テクニック」が派生するという構造になっているのである。そして、「セラピストとクライアントの関係性」の次元ではセラピストの「人間性」が道具として使用されることになる。その道具としてのセラピストの「人間性」の具体的展開の一つとして「ラビング・プレゼンス」が位置づけられるのである。「人間性」という抽象的なものを裏から支えている技法を重視する方法意識に貫かれていることがハコミの大きな特徴であり、本稿の論点ともなるところである。

「人間性」を技法として捉えることの意義は、それが教育または訓練によって身につけられるものとなるところにある。「ラビング・プレゼンス」を「愛」というような理念として捉えてしまうと、そこに方法意識の入り込む余地はなくなってしまう。「ラビング・プレゼンス」をあえて技法として捉えることにより、それは習得可能なものとなり、考察、検討の対象となるのである。クルツは「ハコミは、明確に定義されたセラピーなので、教育によって習得することができます。その方法論は、感受性や創造性のような芸術的要素を多く含んではいますが、その背後には明白で実用的な論理が潜んでいます」¹²と述べて、その方法的側面を強調している。

3. 技法としての「ラビング・プレゼンス」

本稿では「ラビング・プレゼンス」を技法として捉え、その側面を強調していくが、「ラビング・プレゼンス」はセラピストの心の状態でもある。本章では、「ラビング・プレゼンス」が導入される経緯を見ていきつつ、状态的側面と技法的側面とを一旦分けて整理し、考察する。

(1) 「癒しの関係」

マインドフルネスというクライアントの意識状態に関わる技法を導入し、ハコミを立体的に飛躍させた後、クルツは「セラピーの中で現れてくる困難さは自分の個人的な限界や不完全な人間性の結果」¹³だということに気づき、「癒しの関係 **healing relationship**」というものに焦点を当てていく。「癒しの関係」をつくるのは、「自分自身の欲求や、意図や、感情を持った、真の内面的な存在として」¹⁴他人を理解することだという。クルツは「癒しの関係は、共感と理解を通して無意識の信頼と協力を得ることから生まれる」¹⁵と述べ、そしてもしそれができたらセラピーが実際に起こるといふ。しかしその「癒しの関係」をつくるには、テクニックや技法以上のものが要求される。セラピストが「ある種の人間である」ことが要求されるというのである。どういふことだろうか。クルツは以下のように述べている。

¹⁰ 同上書 84 頁。

¹¹ 前掲『ハコミセラピー』 85 頁。

¹² 同上書 266 頁。

¹³ 前掲『ハコミを学ぶ』 26 頁。

¹⁴ 同上書 99 頁。

¹⁵ 同上書 27 頁。

自然に共感的であり、完全に今ここにいることができ、相手に十分な注意を向けることができ、人の深いところを分かることができ、見えるものを理解することができる、そんな人である必要があるのです¹⁶。

そしてこれらすべてには、ある心の状態が必要であるとし、そのような心の状態を、「エゴ中心でない **non-egocentric**」と呼ぶ。クルツは、クライアントとワークする時にセラピストは、エゴ中心の習慣からできるだけ自由になる必要があると述べ、それはセラピストがどんな人間なのかという、セラピストの存在そのものの問題であり、さらにはセラピストの意識の問題であるという。このことがハコミに、先に述べた二つ目の飛躍をもたらすことになった。クルツはこの飛躍は「たんにマインドフルネスやノンバイオレンスを使うことを超えたもの」だったという。なぜならそれは「セラピストの魂の成長」を含むからである。クルツは以下のように述べる。

それ（セラピストの魂の成長：筆者註）は人間性の成長であり、日常的、合理的、客観的なレベルを超えた意識のレベルへと理解と洞察が広がることでした。このようなより高い意識のレベルをもち続けるためには、一つの土台、インスピレーションの源が必要なのです。魂の喜びを与えてくれるような、あるいは「エゴ中心ではないナリッシュメント」の源を見だし、認め、育て上げる必要があるのです。その源としっかりとつながることによって、自信、静けさ、理解、共感が自然におこってくるのです。このような心の状態を「ラビング・プレゼンス」（愛をもって今ここにいる）と呼んでいます¹⁷。

この「エゴ中心でないナリッシュメント」は「スピリチュアル・ナリッシュメント **spiritual nourishment**」とも呼ばれる。ここでクルツはセラピストの人間性を「魂」という次元で捉え、「日常的、合理的、客観的なレベルを超えた意識のレベル」を問題にする。それがセラピストの人間性の成長につながるというのである。そしてそのような高い意識のレベルをもち続けるために土台としての「インスピレーションの源」、「エゴ中心でないナリッシュメント」が必要だという。その源とつながることによって「ラビング・プレゼンス」という「自信、静けさ、理解、共感が自然におこってくる」心の状態をつくることができるのだというのである。

（2）心の状態としての「ラビング・プレゼンス」

それでは、セラピストの心の状態である「ラビング・プレゼンス」とは一体どのような状態なのであろうか。

「ラビング・プレゼンス」は、情動的なサポートであり、他の人とかかわる重要な部分だとされる。クルツは「ラビング・プレゼンス」を説明するのに、たとえとして、母親が幸せな、心満ち足りた状態で、生まれたばかりのわが子のかわいらしい、安らかな顔を見つめている場面を使う。「おだやかで愛にあふれ、大切そうに寄り添」¹⁸う、そのような状態だという。そしてそれはセッションに非常にパワフルな影響を与えるという。あるインタビューの中でクルツは、分娩時の子宮収縮や乳腺の筋線維を収縮させて乳汁分泌を促すなどの働きを持つホルモンであるオキシトシンの話から「ラビング・プレゼンス」を説明している。オキシトシンを「母親の愛情や恋

¹⁶ 同上書 28 頁。

¹⁷ 前掲『ハコミを学ぶ』 28-29 頁。

¹⁸ 前掲『ハコミ・メソッド』 61 頁。

人同士の愛情を高める物質」であるとし、「ラビング・プレゼンスとは、オキシトシンが高いような意識状態へと、自らを意図的に導けるようになるための方法とも言えるかもしれません」と述べている¹⁹。「ラビング・プレゼンス」のイメージは母子間の、互いに幸せで満ち足りた状態なのである。そしてクルツは以下のように述べている。

ラビング・プレゼンスは、何よりもまず、今ここにあること、目の前に起こってくることに関係があります。それはあなた自身の体験と、あなたが一緒にいる人との体験として、今起こっていることに焦点が当てられます。それは、心を開くことであり、交流することです。それは考えや、言葉をすら超えたものです。それは、ふたりの人の神経組織の間に作られた情動的なつながりなのです²⁰。

つまり、「ラビング・プレゼンス」とは、二人の人が「いまここに共に」いて、考えや言葉を超えて情動的につながり、心の交流が行われている状態だということになる。

(3) 技法としての「ラビング・プレゼンス」

「ラビング・プレゼンス」とは上記のようなセラピストの心の状態であるが、同時にそれは技法でもある。

「ラビング・プレゼンス」の状態をつくるには以下のような手順がとられる。

- ①興味、喜び、共感などをあなたの中に呼び起こすような、相手についての何かを探し、それを見出し、それに注意を向ける。
- ②関係の中に肯定的な情動的雰囲気をつくりだす。
- ③アイ・コンタクト、声のトーン、顔の表情を使って、あなたのラビング・プレゼンスの感じを伝える²¹。

このようにハコミでは、相手に何かを与えるのではなく、まずは相手から自分自身を満たすような何かを受け取るという、通常セラピーとは全く逆のことからはじめる。しかしそのことによりセラピストの中にはそれを与えてくれたクライアントに対する感謝や友愛の念が自然にわきあがってくる。そしてそれがクライアントに自然な形での安全感をつくりだすことにつながるのである。「相手のために」というのではなく、まずは「自分自身を満たすこと」からはじめるという逆転の発想は、愛をもって「いまここに共にいる」ことという理念を抽象的な理念のままにしておくのではなく、実践可能な技法にしているのである。

そして、相手から受け取る何かが先に述べた「エゴ中心でないナリッシュメント」、「スピリチュアル・ナリッシュメント」である。「スピリチュアル・ナリッシュメント」としては以下のようなものが挙げられる。

柔らかさ、しなやかさ、真っ直ぐさ、力強さ、穏やかさ、素直さ、やさしさ、暖かさ、公平さ、軽やかさ、明快さ、聡明さ、優雅さ、明るさ、可愛らしさ、誠実さ、真摯さ、謙虚さ、寛大さ、穏やかさ、我慢強さ、たくましさ、若々しさ、躍動感、成熟性、俊敏さ、地道さ、元気さ、積極

¹⁹ 『Star People』 25号、ナチュラルスピリット、2008年、51頁。

²⁰ 前掲『ハコミ・メソッド』 62頁。

²¹ 同上書 100頁。

性、落ち着き、自由さ、正直さ、慈悲深さ、こだわりのなさ、思慮深さ、慎み深さ、賢明さ、みずみずしさ、透明感、などなど²²。

技法としての「ラビング・プレゼンス」は自分の方が相手から何かを得ることを優先するという逆転の発想であり、つい何かをしようとしてしまうセラピストの心の働きを抑えるための仕掛けでもある。そのことについてクルツは以下のように述べている。

ハコミのトレーニングにやってくるたいいていの人々は、他の人たちの問題解決の援助の仕方を学ぶのだ、と思いこんでいます。かれらは、何かをしなければいけないと思っています。クライアントのために何かを引き起こしたいのです。その結果、かれらは一生懸命になりすぎます。何かを引き起こそうと必死になります。このように何かをしなければならぬ、何かを引き起こさなければならぬ、ということにばかり注意が向くと、ラビング・プレゼンスから離れてしまいます²³。

クルツは「ラビング・プレゼンス」の技法的側面をこのように語るが、一方で他のテクニックとも関連させている。

ハコミセラピストを目指す人はトレーニングの中で、自分自身の体験を深めていくと共に、クライアントの五つの特別な側面に注意を払うことを意図的に練習する。その五つを優先順位順にあげると以下のようなになる。

- (1) あなたのラビング・プレゼンスを支えるようなものを、相手の中に見つける。
- (2) 相手の現在の体験のサインをトラッキングする。
- (3) 話の内容についていく（それをしないと、とてもおかしなものになってしまう）。
- (4) その人全体の感じをつかむ。
- (5) 指標を探す²⁴。

クルツは、クライアントの指標の領域、現在の行動や非言語的表現へと注意を向けることは、調和的な人間関係をつくりだすために必要なものだという。それは、その人にもっと関心を持つことであり、相手の人の現在の生きた体験にもっと注意を払うことになるからである。そしてそれが、心の共振と「ラビング・プレゼンス」の土台となると述べている²⁵。

つまり、他者と「いまここに共にいる」状態であり、そのための技法でもある「ラビング・プレゼンス」は「トラッキング」と「コンタクト」という、「テクニック」の次元の技術によって支えられているのである。「トラッキング」とは、「クライアントが話をしている間に起こるあらゆること、特に話に登場していないことに気づき、それをきちんと把握しておくこと」²⁶であり、相手の行動の非言語的な側面、顔の表情やしぐさ、からだの姿勢を注意深く見ることである。「コンタクト」とは、セラピストがクライアントに「相手はその瞬間に『何をし、何を感じているか』

²² 高野雅司「ハコミセラピー」諸富祥彦編著『トランスパーソナル心理療法入門』日本評論社、2001年、77頁。

²³ 前掲『ハコミ・メソッド』21-23頁。

²⁴ 同上書77頁。

²⁵ 同上書188頁。

²⁶ 前掲『ハコミセラピー』132頁。

を理解していることを」²⁷示すことであり、二人が「いまここに共にいる」という関係の表明であるとされる。「トラッキング」も「コンタクト」も共に「ある種の能力でもあり、また基本的な仕事」でもあるとされ、また「5つの基本原理の表現」²⁸であるとされる。ハコミでは、話の内容だけでなく、話しているその人についてゆき、相手と一緒にいつづけることがなされるのである。その「テクニック」の次元の技術が「ラビング・プレゼンス」というセラピストの心の状態を支えているのである。それゆえハコミは「援助つき瞑想」とも言われるのである。

4. 「しない」技法としての「ラビング・プレゼンス」

3では「ラビング・プレゼンス」の技法的側面に焦点を当てて考察してきた。「ラビング・プレゼンス」はセラピストの心の状態であり、技法である。技法であるからこそそれは学ぶことができ、身につけることができるのである。クルツはくりかえし「ラビング・プレゼンス」を無意識にできるようにならなければならないと述べている。いわば、自転車に乗りながら、考え事をしたり、何かほかのことをしたりするイメージである。しかし、「ラビング・プレゼンス」を単なる技法と捉えるとそれは大きな間違いとなる。それは通常我々が理解する技術とは大きく異なるものだからである。本章では通常の意味での技術とは異なる、技法としての「ラビング・プレゼンス」の側面を明らかにしていく。

(1) 「マインドフルネス」

これまで見てきたように、ハコミを他の心理療法と大きく区別するもの、それは「マインドフルネス」と呼ばれる独特な変性意識状態をセラピーの中で使うことにあった。ハコミではクライエントの意識状態を問題にし、それをセラピーの重要な要素と見るのである。ここであらためて「いまここにいる」という「マインドフルネス」とはどのような心の状態なのか見ていくことにする。

「マインドフルネス」はハコミを支える基本原理であると同時にクライエントの心の状態であり、具体的な技法でもある。

心の状態としての「マインドフルネス」とは「いまここ」という現在の体験に焦点を当て、「ゆっくりと心を静めて、注意を内側に向け、自分の中に起ってくることを、ただそのままに観察しようとする心の状態」²⁹のことであり、「意志をもって受容的になること」³⁰であるとされる。「マインドフルネス」の状態では、感受性が高まり、敏感になり、心理的にオープンで傷つきやすい状態になる。

技法的側面から見るとこれは、無意識を意識化するために、意識の上で起こっているさまざまな思考や雑念といった「心を奪ってしまうエゴのわめき声」³¹の「音量を下げる」ことによって無意識の微細なメッセージに気づいていくという技法となる。それは、「他のことをしたいという衝動をちょっと脇において、意識内容の絶えざる流れに注意を払うこと」であり、「ただ気づく」ことである³²。クルツは、「マインドフルネス」のやり方を以下のように説明している。

²⁷ 同上書 118 頁。

²⁸ 同上書 117 頁。

²⁹ 前掲『ハコミ・メソッド』 18 頁。

³⁰ 前掲『ハコミセラピー』 46 頁。

³¹ 前掲『ハコミを学ぶ』 18 頁。

³² 同上書 128 頁。

心地よく座り、からだをリラックスさせ、二、三回深い呼吸をして、外部への関心を落とし、心を静めます。それから、注意を内面に向け、現在の体験に焦点を合わせます。そして、自分が何とかしようとせず、体験が起こっては消えていくのただ気づき、そのままに見ています³³。

そして、クルツは、「マインドフルネス」の技法的側面を強調して以下のように述べている。

マインドフルネスはスキルですから、私たちがハコミでするような、ほんの短い時間のマインドフルネスをするだけでも、練習によって上達します。瞑想者は、自分の心の自動的な活動に気づくにつれ、自分がどのような人間であるか、実感し始めます。それを知ると、その人は変化するので³⁴。

自分がどのような人間であるかを実感し始めると人は変化するという。「マインドフルネス」は自己探求であるともされるのである。

そして「マインドフルネス」は、「意図的にコントロールを手放そうとすること」であり、「明け渡しを練習する方法」³⁵であるとされる。手放すこと、明け渡すこと、つまり何かをしないことが「マインドフルネス」という心の状態への重要な技法なのである。

(2) 「しない」をする³⁶

「ラビング・プレゼンス」とは、先に明らかにしたように「いまここに共にいる」状態である。それゆえ「ラビング・プレゼンス」においても、「マインドフルネス」と同様のことが言われる。クルツは以下のように述べている。

何かをしなければならない、何かを引き起こさなければならない、ということにばかり注意が向くと、ラビング・プレゼンスから離れてしまいます³⁷。

つまり「マインドフルネス」、「ラビング・プレゼンス」では「何かをする」ということに意識を向けるのではなく、「しない」ということ、受動的であるということが重要なのである。しかしこの「しない」は何もしないのではない。言ってみれば仕掛けのある「しない」である。つまり技法として「しない」のである。しかし、先にも述べたようにこの「しない」を通常の意味での技術と理解するとおかしなことになってしまう。ではそれはどういった技法なのか。それは「しない」ことをすることによってはじめて獲得できる技法なのである。がんばらない、努力しない、何かをしようとしなないことによってはじめて働き出す技法なのである。

³³ 同上書 130 頁。

³⁴ 前掲『ハコミを学ぶ』129-130 頁。

³⁵ 前掲『ハコミ・メソッド』57 頁。

³⁶ この「しない」ということに関して、ハコミは「テイクオーバー」というテクニックをもっている。「テイクオーバー」とは、「プローブ」と同じく「小さな実験」の「テクニック」である。防衛や抵抗を扱うやり方の一つで、クライアントが無意識に行なっている、自らの体験をコントロールしようとする行為を、セラピストが文字通り「肩代わり」することによって、セラピーのプロセスの自然な展開を促すものである（前掲『ハコミを学ぶ』11 頁）。ハコミでは抵抗とたたかうことをしないのである。むしろ抵抗をサポートすることによってプロセスを進展させていく。

³⁷ 前掲『ハコミ・メソッド』65 頁。

先に見たように「ラビング・プレゼンス」とは、「自信、静けさ、理解、共感が自然におこってくる」心の状態である。ここで重要なのは「自然におこってくる」ということである。クライアントを理解「する」のではない。共感「する」のでもない。クライアントへの理解、共感が「自然におこってくる」のである。理解し、共感しようと「する」ことによって、その「自然におこってくる」理解、共感の状態は妨げられてしまう。「する」ことによってできなくなってしまう。

何かをしようとするのは「エゴ」である。だから「ラビング・プレゼンス」の技法ではセラピストはクライアントから「エゴ中心でないナリッシュメント」を得るようにするのである³⁸。そのことをクルツは以下のように述べている。

ラビング・プレゼンスの中で私たちは、エゴ中心の喜びからエゴ中心ではない喜びに移行します³⁹。

「ラビング・プレゼンス」の状態になることによって、「エゴ」の状態から「エゴ中心でない」状態へと移行する⁴⁰。

「ラビング・プレゼンス」とは、他者と「いまここに共に」いて、何もせず、ただただ自然に任せている状態ということになる。しかし何もしないのではない。何もしないからと言って何も起こらないのではない。何も「しない」からこと何かが起こるのである。

ラビング・プレゼンスは、静かで、何もしていないように見えますが、まさにそのために最もよい環境を提供するのです。⁴¹

(3) 「一緒に踊る」

そしてクルツはこのようなセラピーのあり方を「踊り」にたとえる。

すぐれたダンス教師と踊れば、踊ることを学びます。すぐれたセラピストとセラピーをすれば、マインドフルネスになり、心を沈め、自分自身を理解し、つらい記憶や、考えのない行動から自分自身を解放し、現実的で満足のゆくやり方で関わる、という能力が育ちます。このようにセラピーは、セラピストとクライアントの踊りと見ることができます⁴²。

クルツは、セラピストが「愛に満ちた好奇心を持ち、創造的な心の状態」である「ラビング・プレゼンス」にいて、一方でクライアントは「感じやすく、自己観察的な心の状態」である「マインドフルネス」にいる、その状態の間に一種の調和が存在しなければならないという。そしてその調和をつくり出すのがセラピストの第一の仕事であり、それを「癒しの関係をつくる」と表現し、「踊り」と呼ぶのである⁴³。

セラピストとクライアントは一緒になってダンスを踊る。まずは踊ることを知っているセラピストの動きとリズムにクライアントは合わせていきながら踊ることを学んでいく。そのうちそこ

³⁸ しかし、ここにもまだ「する」が残っている。

³⁹ 前掲『ハコミ・メソッド』64-65頁。

⁴⁰ ここにはある種の循環がみられる。

⁴¹ 前掲『ハコミ・メソッド』66頁。

⁴² 同上書 42-43頁。

⁴³ 同上書 44-45頁。

にクライアント自身の動きとリズムが加わり、二人の間に動きとリズムが出てくる。その動きとリズムはもはやどちらのものとも言えないものであり、二人はただただその動きとリズムに乗っていただけである。そこで何かを考えたり、何かをしようとした途端、動きとリズムに乗れなくなってしまう。何もせず、何も考えず、「無心に」動きとリズムに乗るだけである。それがここで言われている「踊り」である。何もしない、ただただ自然の動きとリズムに身を任せること、それを表現するために「踊り」という比喩が使われているのである。

5. おわりに

最後にこのように矛盾に満ちた「ラビング・プレゼンス」のその矛盾性を指摘しておく。

「ラビング・プレゼンス」はセラピストがある特殊な意識状態になるための技法であり、またその意識状態そのものをも指す。しかしここまで見てくると、意識状態としての「ラビング・プレゼンス」は究極の目標としての「ラビング・プレゼンス」であり、その状態に到達することはできないのではないか、そんな疑問が浮かんでくる。いや、むしろそう考えた方がいいのではないかと思えてくる。クルツは以下のように述べているのである。

もしセラピストが、ただラビング・プレゼンスの状態にいてまったく介入しなくても、クライアントの癒しは、それでもさらに深まり、長く続くでしょう⁴⁴。

もはやこれは名人芸、神業としか思えない状態である。

しかし、クルツは「ラビング・プレゼンス」の例に母子関係を挙げるように、誰にでもできるものとしている。ということは、「ラビング・プレゼンス」は二重になっていると考えた方がわかりがいいのではないだろうか。誰にでもできるものとしての「ラビング・プレゼンス」と究極の到達点としての「ラビング・プレゼンス」。その二つが同じ用語で語られているのではないだろうか。そして技法としての「ラビング・プレゼンス」と状態としての「ラビング・プレゼンス」がそこにからんでくる。さらには「しない」ことを「する」というその技法のあり方も複雑である。このようにいくつもの側面、要素が重なり合うことで、「ラビング・プレゼンス」は非常にわかりにくいものになっている。しかし一方で「ラビング・プレゼンス」は非常にわかりやすいものでもある。わかりにくさとわかりやすさの混在。ここでもまたさらに話は複雑になる。

しかしそのことが「ラビング・プレゼンス」をハコミの最重要概念にしているのだと言えるだろう。単なる「愛」というような言葉でセラピストとクライアントの関係性やセラピストの人間性を表現してしまえば、話はそこで止まってしまう。そうならないために、クルツは「ラビング・プレゼンス」をわかりやすく、かつわかりにくく語っているのではないだろうか。クルツは「ラビング・プレゼンス」を仏教の修行に重ねる。

これは、すべての人の中に仏の種子を探す仏教者の修行にととてもよく似ています。・・・これは自己の雑音を消して、他者を魂として見る、ということなのです⁴⁵。

ここまでくると「狗子に還って仏性有りや無しや」という「無門関」の考案をすら思い起こさせる。その矛盾性ゆえに「ラビング・プレゼンス」はハコミの最重要概念なのである。

⁴⁴ 前掲『ハコミを学ぶ』106頁。

⁴⁵ 同上書 28-29頁。

(こむろひろき 関西大学文学部)