

2017年度 インストラクター定例会

# 「ラケット感情」についての理解を 深めよう♪に参加して

交流分析士インストラクター 平野 祥子

2月12日(日)10時から、東京竹橋のプラットホームスクエアでインストラクター定例会に参加しました。今回の講座は、哲学者であるデイヴィッド・ヒュームの「情念の衝動に対立したり阻止したりできるのは、ただ反対の衝動だけである。」ヒュームは「人間本性論」の中で「理知は、人の判断を導けても意志そのものを動かすことはできない。」と。では、どうしたらいいのか。その謎解きを、「ラケット感情」というものを基軸に、インストラクターとして行為の中の根底にあるプロセスについて、都甲准教授のご指導の下、DVD「心のスペシャリストの秘訣 Vol. 12」(チーム医療 2012年8月)の「ラケット・フィーリングとオーセンティック・フィーリング」～感情から知る自分と他人の理解・かかわり方～について、一部を視聴し、グループ討議を通して、交流分析の理論の課題と可能性を整理しながら、「ラケット感情」について理解を深めた1日でした。

私たちは日々、自らの感情と相手の感情との交互作用の中、激情が人生を支配するかもしれない場面に立たされる時があります。そのとき、私たちにそっと寄り添っているのが「ラケット感情」ではないでしょうか。交流分析を学んだ人なら、成人の問題解決の方法として「ラケット感情」は不適切であることを十分に理解しています。しかし、子ども時代に学習し、それを感じることを親から推奨された馴染み深い感情であるが故に、理論を学んでも、独自の感情体験から作られたラケット感情と私たちは、程よい距離を保つことが難しい時があります。まさに激情いや情念に人生が支配された瞬間です。そうになると、私たちは、この感情がラケット感情なら、問題解決に役立つ本物の感情は何であるのか。本物の感情であると感じる根拠は何であるのか。その判断基準となる理論をなんとか本を読み、整理できたとしても、今ここでの状況を省察し対話していくことが困難な状況に陥ることもあります。何度、同じゲームをしたら私はここから脱却できるのだろうか。それだけ自分が深く傷ついていることは理解できたけど、いい加減、そこから卒業(脱却)したい!でも、またやってしまいます。今度こそは、ゲームに巻き込まれないように必死に踏みとどまるけど、他者からゲームを仕掛けられ、乗ってしまったり。実にやっかいです。そこに立ち向かうには、自分と対峙する勇気も必要でしょう。身体知化されたことを言語でその感情も含めて表現することは、理論では分かっていることや実際に感じている自身の内面を更に掘り下げ、「ラケット感情」の裏側に隠された「本物の感情」を探り当てることは、一人で取り組むにはなかなか難しいと思います。だから、一緒にそのことを考え、励ましてくれる安心できる仲間との「学び合う場」、今回の定例会や研修のような場も必要でしょう。

私たちは、これまで経験したことのない困難な課題に直面したとき、苦しいからこそ意に反して、無謀で衝動的な反応を示してしまうことがあります。これがラケット感情に支配されたゲームの結末のひとつでしょうか。交流分析の勉強をしてもラケット感情に支配されない選択をしていくことは、なかなか難しいですね。生きてきた分だけ、幾重にも重なった自身の織りなす感情が複雑で、その奥行きや深さは、容易に紐解くことが出来ないのでしょうか。でも、今、出来ることを少しでも取り組むことで、同じゲームを繰り返していても「体

験の仕方が変わる」ことも私たちは知っています。では、どうするのか。成人の自我状態を働かせ、ラケット感情に浸るのではなく、一緒に考えてくれる仲間を集め、その状況から程よい距離を置くことによって、俯瞰的な見方ができ、賢明な選択をし、その危機を乗り越える道が切り拓かれることも、交流分析を通して学びました。実際の生活の場では、独自で不確実な矛盾をはらんだ状況に適応していくことになるので、状況との省察的な対話が求められます。そこで日々、繰り返される自分と他者との相互作用を読み解くには、表出した行動が手がかりとなりますが、「ラケット感情」を基軸に、生きることの全体像を紐解くには限界があり、「感情」そのものについて、その定義は何であるのか、その構造について他の学問の視点から整理し、ラケット感情について理解を深めていく必要があると総括をしました。

最後に、研修で自分という迷路に迷いこみながら、新しい物語の中で過去を捉え直し、そこから得た気づきを社会にどう還元していくのか。ここからは研修終了後の個人ワーク、課題の体験の仕方を変える再決断ですが...、堂々巡りの覚醒は、「まずは自分を充たし豊かにする責任を果たしなさい!」「自分との対話」を大事にしなさい、ということでしょうか。そのことを地道に積み重ねる中で、自分の本当の満足は何であるのか、本物の感情を取り戻すことで、関係を紡ぐことを生業にしていますので、「関係的貧困」が緩和される道につなげていきたいと思いました。

