

コトバの力によって世界が変わる

1 コトバの力

人間は心によって生きているといってもよいでしょう。唯物論的な考え方によると、人間は肉体、とくに脳からの指令によって生きているといわれます。しかし、それではその脳はどのようにしてできたのか、という疑問が生まれます。現代の科学の多くは進化論をもとにしていますが、進化論も仮説であることを忘れてはなりません。私は人間は当初から人間であり、猿やもっと単純な生命から進化してきたのではないと考えます。

人間は心をもった、ある種、霊的な存在です。こんなことを書くと、何か神がかり的に感じられる方もいるでしょうが、もし脳が人間を生かしているとするなら、それは「唯脳論」ともいうべき唯物論的発想です。そうではなく、私たちがもともと霊的な存在であることにむしろ気づく必要があるのです。私たちはもちろん肉体の塊ではありません。もっとスピリチュアルな存在です。

人間にとって精神性が何より大切であるからこそ、コトバが意味を持つのです。聖書を信じる人も信じない人も、聖書のコトバには惹かれるものがあるはず。「はじめにコトバありき」ということは、コトバによって何らかの絶対的な力がこの世界を創ったということの意味しています。だからこそコトバには力があります。コトバの存在が人間の知性を形成しているのです。人間は何かをつくったり行動したりします。それは無意識になされることはないのです。

もちろん潜在意識の存在は否定しません。むしろ潜在意識と顕在意識との両方からコトバは発せられていると考えるのが妥当ではないでしょうか。ですから、潜在意識を問題にしようとするなら、顕在意識を問題にしようとする、その根本には抜き難い形でコトバが存在します。

ところで、人間は何によって癒されるのでしょうか。医師が医薬を使う場合、その効力が発揮されるのは、やはりコトバによるところが大きいといえます。たとえば、医師が「この薬の効果はわからないけれども、一度試してみよう」と言ったとしたら、患者はどうなるのでしょうか。結果的に快復するかしないかは別にして、その医師のコトバに疑心暗鬼になった患者は、確実に快復が遅れます。それはコトバが後ろ向きだからです。

逆に、医師が患者に「大丈夫ですよ。この薬を使えば絶対によくなりますよ」というコトバとともに治療にかかれれば、患者の快復は間違いなく早くなります。それは単なる暗示の力ではなく、患者の心が医師の良きコトバを受け入れ、それが快復を早めるのです。

それでは、カウンセリングではどうでしょうか。さまざまなサイコセラピーを試した場合でも、最後に辿り着くのはコトバの力です。カウンセラーのコトバがクライアントに感応するのです。したがって私は、カウンセラーは、クライアントの話すコトバを聞いているだけではいけないと思います。クライアントが自分のコトバによる「気づき」を得るまでにたいへんな時間とお金がかかってしまうからです。

これまでの心理療法は、そういったただ聞くだけのやり方が主流でしたが、今後はもっと異なった方法論が必要ではないかと考えます。

2 気づきを与えること

カウンセラーは辛抱強く、クライアントに気づきを与えなくてはなりません。そのため、カウンセラーはクライアントのコトバに一生懸命に耳を傾けます。これはカウンセラーにとって最低の条件です。

ところが、最近のカウンセリングの傾向として、この「クライアントの声に耳を傾ける」という点で大きな誤解があるように感じます。多くのカウンセラーが、ただただクライアントの発するコトバを聞き続け、そのコトバに共感することだけに全存在をかけているかのようです。それで成功することも確かにありますが、この方法論によってクライアントが立ち直っていくためにはたいへんな時間とお金とがかかります。つまり、この方法論は、カウンセラーが共感することによってクライアントが自分で自分のコトバに含まれる意味を発見できるようにし、その気づきによって立ち直らせようとするものですが、大体の場合、クライアントは途中で自分の立ち直りを確信することを忘れてしまいます。「気がつけば治っている」というスタイルです。それは、カウンセラーがひたすら相槌を打ち、耳を傾けるだけだからです。

私の場合は、これとは少し違う方法をとります。カウンセラーは辛抱強くなければいけないのは確かですが、クライアントの気づきをもう少しだけ積極的に援助するのです。この方法にはちょっとした勇気もいります。クライアント自身の裡にその問題に対処できる力がまだ宿っていないうちに、積極的なコトバをかけることによって、クライアント自身がまだ気づいていないことを呼び出すからです。

クライアントはそのために、比喩的にいうなら、心の中で悲鳴を上げることもあります。いやコトバを換えていえば、意識的に悲鳴を上げさせるのです。

そんなことをすれば、クライアントが余計に不安感を募らせるのではないかと反論されるカウンセラーの方もいらっしゃるでしょう。しかし、私のいう積極的なコトバというのは、クライアントに対する深い洞察力がまず根底にあつてのもので、その後共感があるということです。

洞察の深さによってコトバの強弱の度合いは変わりますが、それでも、私の場合はあくまでアグレッシブな共感の方法をとります。しかし、そうはいても、自分の意見を押しつけている印象を与えてはこの方法論も意味がなく、クライアントにとって単なるお説教になってしまいます。

カウンセラーが忘れてはならない鉄則は、クライアント自身が自分の力で自分の問題に気づいたという喜びや苦しみを味わってもらうことです。そうでなければ、カウンセリングとはいえないでしょう。ここにこそ、コトバの力の意味が隠されているのです。

3 生きているコトバ

クライアント自身に気づいてこらうからこそ、それを辛抱強く待ち、聞き手に徹するのだと反論されるカウンセラーの方もいらっしゃるでしょう。しかし、時間とお金のかかるカウンセリングですから、「待ち」の姿勢に徹することは結局、クライアントは何のためにカウンセリングを受けているのかわからなくなる可能性があります。

もっといえば、何が問題で自分がどんな悩みを抱えているのかもわからないままに、時間の経過とともに治っていくというパターンは避けるべきだと考えます。

ここであえて主張したいのは、コトバは生きているという実感です。いろいろな要素をはぎ取っていけば、何が残りますか？ それはお金でもなく、肉体でもなく、もちろん服や下着でもありません。最後に残るのは人間の心です。これだけが、人間を生かしている実体ですから、この心に訴えかけることができれば、カウンセリングは必ず成功するのです。

それでは「心はどこにあるのか？」ということですが、どこにあるとも答えられるものではありません。その姿は人間には確かめられないといったほうが正確でしょう。

心に限らず、体のどこかに異常が起これば、人はまず医者を頼ります。そのとき、重病がプラシーボ（偽薬）によって治ることもあれば、本物の薬を使っても治らない場合もあります。治癒率は、コトバの力によるところが大きく、もし患者の心に響くコトバを届けることができれば、プラシーボでも治癒する場合があります。

カウンセリングに来られる方々は、多くの場合、精神科や心療内科で精神薬をもらっています。ただ、それを飲んでも症状がとれないため、結局カウンセリングを受けざるを得ないというのが現実のようです。また、薬は副作用がきつい場合もあり、それだけ危険を伴います。

だからといって、精神薬を否定するつもりはなく、むしろそれが助けになる場合もあると思っています。しかし、先ほどのプラシーボの話ではありませんが、薬はお守りみたいなものでもあることも否定できません。

重度のうつ病の場合は別にして、たとえば最近ではSSRI系の抗うつ剤が大流行で、それを持っていないクライアントはいないくらいです。私が認めるのは、この種の抗うつ剤とお守り程度の精神安定剤です。

ほとんどの場合、精神科や心療内科では患者の話をじっくりと聞く時間がありませんから、身体的に治癒させることしかできない現実もあるようです。そこで、カウンセラーの出番となるわけです。クライアントが薬に頼るかどうかは別にして、カウンセラーがクライアントにコトバを受容させることによって、病状は確実に改善していくのです。

4 カウンセラーの役目

人間はコトバによって希望を見出し、生き生きと生きることもできれば、反対にコトバによって死さえ選びとることもできます。コトバは人間の生命を左右する力を持っている、といっても過言ではないでしょう。

たとえば、精神力が弱まっている場合に自殺を試みる方がいます。そのことによって亡くなった方々に確かめる術はありませんが、一命を取りとめた方々から聞いた話によれば、死の淵にいるとき、誰もが必ずコトバによって自分の行動を形づくっていることがわかります。死を選択するときも、コトバによって自分を説得し、自分を納得させ、自分の行動として実行しようとするのです。ここには、マスコミの報道などによく見られる、咄嗟に自殺という行動をとった、ということは存在しない、とあえて仮説を立てて

みたいと思います。

不幸にも人間が自分の意志によって死を選択する場合、自分の存在を否定するコトバを自分で発していません。それが自殺というもののあり方であると定義しておきたいと思います。

カウンセラーは意義ある職業ではありますが、怖い仕事でもあります。カウンセラーというと「癒し」というコトバがすぐに想像されるようですが、私に言わせれば癒しの部分があるにはありますが、それ以前にカウンセラーはクライアントとコトバで格闘しています。クライアントがカウンセラーのコトバの領域に入ってきたとき、初めて癒しという余裕のある表現をしてもよい状況が生まれるのです。

カウンセリングは、コトバのバトルです。そして、そのコトバがクライアントの心に到達しない場合、カウンセラーは敗北したことを認めなければなりません。敗北は多々ありますし、カウンセリングの場とはそういう厳しいコトバのやりとりの場でもあるのです。

もう少しよく考えてみれば、人間の世界はコトバによって何もかもができあがっているのです。何も問題が起きない場合はそのことに気づかないだけです。三次元的な空間にある物質の世界で私たち人間は生きていていると思っていますが、私はそうは考えません。もし、人間が三次元的な世界観しかもっていないとすると、人間はコトバによって創造した世界観よりも、まず物質的なことのほうが生の優先順位としては高いことになってしまいます。そういう考え方の人が多いですが、この発想に立つと世の中がつまらなく、退屈になってきます。そして、精神に異常をきたすことが多くなってきます。

昨今、これだけ精神の病を抱える人が多くなったのは、必ずしも世の中の仕組みが厳しくなったことだけにその原因があるのではないのです。それよりも物質的な価値が高まり、精神性なるものの価値が見捨てられていることによるのです。つまりは心の存在が軽視されているといえるのです。

カウンセリングは、カウンセラーとしての人間存在とクライアントという人間存在との間で交わされる心の対話です。この対話をどれだけ有効に働かせることができるかどうか、カウンセラーの力量であるのです。

5 コトバの裏側

コトバによる対話とは、心と心のぶつかり合いです。

カウンセラーはややもすると聞き手だけにまわっている受け身の存在のようですが、実はそうではありません。確かに現象としてはそういう場面が多々ありますが、実のところはカウンセラーの側では、クライアントのコトバをいろいろな角度から瞬時に分析しつつ聴いています。コトバはもちろん発せられた言葉どおりではありません。コトバには隠された意味もあります。それを見抜けないカウンセラーはいません。私のようにアグレッシブに切り込んでいくカウンセラーなら、さらに過酷な洞察力を必要とします。

極端に言えば、クライアントが明るい希望に満ちたコトバを発しているときでも、もしそこにうつ症状があれば、自殺の危険があることを考慮しないといいませんし、逆に「死にたい」というコトバを発していても、その裏には生に対して強い執着を持っているクライアントも存在しています。

私はあえて、クライアントの具体的な症例を出さずに書いています。なぜなら、症例は参考にはなるも

の、クライアントによってそのケースはさまざまで、一つに括って対応すれば間違いにつながるかもしれないという危惧があるからです。

たとえばうつ症状のあるクライアントを例にあげ、それをカウンセリングの一般論として書いてしまうと、個々別々のクライアントのコトバの裏に隠された真実の姿が見えてこない恐れがあります。もちろん、うつ症状の人にはいけないことなどが一般論としてあるのは確かですが、それよりもクライアント一人ひとりの生育歴の中に隠された原因を見逃さないようにしなければなりません。

6 心に響くコトバはひとりひとり違う

カウンセラーにとって欠くべからざる課題は、たとえばなにがしかの病名がつけられていたとしても、あくまで、目の前のクライアントは世界にたった一人しかいない一個の人間として視なければならないということです。

たしかにうつ症状ができれば、精神科や心療内科では、同じ種類の、あるいは同系統の薬が投薬されます。しかし、カウンセリングの場合は、一人ひとりのクライアントを傾向などによって分類することはできません。その場、そのときに出会ったクライアントは、ほかの誰でもない、目の前にいる一個の人間なのです。ですから、カウンセラーは目の前のクライアントと丁寧に向き合います。病名で括って、同じコトバを投げかけるようなことは決してありません。だからこそ、ひとつずつのコトバの意味を深く洞察しながら投げかけるのです。

そうでなければ、私のように、時にクライアントに切り込んでいく方法を使うカウンセラーにとっては危険なのです。コトバの使い方によっては、相手は傷ついて帰るといふことにもなりかねないからです。

残念ながら、私もそういう失敗をしたことが二度ほどあります。しかし、ほとんどのクライアントは来談の際と帰るときでは、必ずその表情が変わっています。カウンセリングの後、クライアントの顔には笑みが浮かんでいます。あるいは、感極まって涙を流しています。もちろんその涙は傷ついた涙ではありません。すっきりとした涙であり、帰り際、それは喜びの涙に変わっています。

私は何か特殊な才能を持っているわけではありません。ごく普通の人間に過ぎませんが、あえてひとつ告白しておくなら、私は過去における自殺未遂者ではあります。私が自殺を遂げようとしたのは、気質的なものではなく外部的な要因によるものでした。奇跡に近い助かり方をしましたので、それはかえって人間の生死の意味を深く考えるよき機会になりました。

私はコトバを投げかけますが、決して強い調子で投げかけるわけではありません。コトバはたぶん小鳥の羽のようにクライアントに届いていくような感じでしょう。強いコトバを使うときも、クライアントには印象としては同じように届いているはずで

もうひとつ言えることは、カウンセラーはクライアントをよく観察し、できるかぎりクライアントと同じ視点に立ってコトバを発しなければいけないということです。上からコトバを投げかけると、クライアントは恐れます。また、心を開いてはくれません。クライアントと同次元のコトバを投げかけなければなりません。

7 沈黙というコトバ

クライアントにコトバが通じない場合はどうなるのでしょうか。それはクライアントが、私のコトバを拒否している場合であり、そのコトバを受容できない状態にあるということです。そのときは、私は多くは喋りません。沈黙というコトバがあるからです。沈黙というコトバによってクライアントは黙っていらなくなります。そして、ぼそぼそと話し始めます。あまりうまく説明できず、事実を羅列しただけであっても、カウンセリングにとっては大きな収穫といえるでしょう。

ときに、クライアントはカウンセラーに対して、ある種理不尽なコトバを返すこともあります。きちんと筋道立てて話せないこともあります。そうした場合、カウンセラーはクライアントのコトバを紡ぎ合わせていく作業が必要になります。

また、その場では、クライアントのコトバを集約し把握することまではできないため、次の機会を待つこととなります。そのときまでカウンセラーは考え、待ちます。しばらくカウンセラーのもとを離れても、クライアントは必ず戻って来てくれます。

クライアントがつらくてしかたがないのは、自分の課題を課題として認識できていないからです。ソコデカウンセラーは、その課題を本人に認識させるべくコトバを発するわけですが、現状を認識できていないクライアントとはうまく噛み合わず、平行線を辿る状態が続いてしまいます。だから、クライアントにも、その平行線の状態に気づいてもらうための時間がどうしても必要になります。

そして、その平行線の状態から、クライアントは必ずカウンセラーのコトバの領域にまで辿り着いてくれます。そう信じることができなければ、カウンセラーという重くて時間を要する仕事はできません。カウンセラーにとって最も必要な要件は、「忍耐力」と「受容力」であるといっても過言ではないでしょう。

8 コトバの普遍化

世の中にはコトバを発することができない方もいますが、その方々も、それに代わる何らかの手段で意思を伝えています。また、コトバは声に出して使う以外にも、手紙やメールやファックスといった文字の状態でも、その効果を発揮します。

私が問題にしているのはコトバというものの本質です。「良きコトバ」は相手に必ず深く浸透していきます。コトバが深く浸透すると、クライアントの心に鬱積していた苦悩や哀しみなどのマイマスの問題を表面に出し、顔色もよくなったりします。そうして、クライアントは自分のコトバでカウンセラーに語りかけてきます。

それは単なる対話の効力ではなく、クライアントが「自分で発したコトバそのものを、自身で聴きとる」という一連の行為によって癒しが始まっているということです。

ということは、単なる聞き手にまわっているカウンセラーにおいても、何らかの成果が現れるということです。しかし、ここではまだ、クライアントは自身のコトバを自分で聴くことによって自分で治癒していくという過程を経ているだけのことです。それでよいという考えのカウンセラーの方もいらっしゃるで

しょうが、私は、それだけでは半分の成果しか期待できないと思っています。

「クライアントが自身のコトバを自身で聴きとる」。それは原初的な気づきであり、当然、そういう気づきには限界があります。その原初的なコトバの表現を洗練させるのが、カウンセラーの役割です。

クライアントのほうから整理した内容のコトバが出てきたら、そのコトバをさらに普遍化させていく作業が必要です。クライアントのコトバはあくまで個別的な事情に終始するからです。それを普遍化することによって、異なった場面における癒しの方法を教えることができるはずなのです。

私が切り込むのは、この普遍化に関わる部分です。私もプロのカウンセラーですから、クライアントのコトバを遮ってまで心の底へ割り込んでいくことはしません。それはある場合は危険なことさえありますから。繰り返していえば、クライアントのコトバを普遍化するためのノウハウがあるのです。

クライアントのコトバを普遍化させるには、カウンセラーが心を全開にしてクライアントのコトバを受容する姿勢が必要です。それは傾聴するというのとも違います。コトバは生きていますから、この生きたコトバをカウンセラーは生きた体で受け止めるのです。そのとき、カウンセラーはコトバが自分の体にしみいつてくるのがわかります。

これがわからないのでは、単なる技術論的な癒しの方法に頼っているにすぎないことになります。前述したように、クライアントは、自分のコトバを自分で聴くことによって癒しを得ることができます。それでも十分ではありません。

ですが、クライアントがさらに生きる意味を再構築していくためには、カウンセラーの積極的な同感のコトバが必要です。たとえそれがずれていても、カウンセラーは強く同感のコトバを発することです。小さな過ちは後でも修正できます。

クライアントにとって必要なのは、自分の発したコトバをカウンセラーによって言い換えてもらうことです。同じ内容のことを別のコトバに変えることで、クライアントは新たな気づきを得ることがあります。これは単なる相槌や、ちょっとした言い換えのことを言っているではありません。「コトバは生きた存在である」ということを十分に意識した上で発せられるカウンセラーのコトバなのです。

何度も言いますが、コトバは生きものです。コトバによってこの世界は成り立っています。物質は、コトバがまずあって創り出されたものです。コトバという人間の英知が、精神を病んでいる人を治せないわけがありません。それはどんな精神薬より強力です。クライアントの理解が進んだ場合は、むしろ、精神薬は補助的役割にしか過ぎません。

精神的な難病といわれている統合失調症であっても、このようなコトバの投げかけは有効です。私は精神科や心療内科を消極的に見えています。といっても、精神科や心療内科の医師が相容れない存在というわけではありません。むしろ私は、精神科の先生と提携してクライアントの治療に当たっているくらいです。精神科の医師は、薬は適当なものを与えてくれますが、最後の治療は私に委ねてきます。

9 良いコトバ・悪いコトバ

人間は幸福になるために生まれてきます。

たとえどのような障害を持っていても、生きていてよかったと思える瞬間が幾度も訪れ、生の歓喜に満たされるのです。それは主に精神世界の中で起こります。もちろん物質的な喜びもあるかもしれませんが、たとえそれが物質的なものであっても、その奥には精神的な歓喜が必ず存在するのです。

精神は人間が幸せを感じるために与えられた、ありがたいものです。私が「精神」と呼ぶのは、心のことで、人間は心の平安と歓喜を体験するために生まれてきたといっても過言ではありません。このことを私たちは忘れてはなりません。

私たちはややもすると、この真理を見逃して、生は苦しく、つらいものであるという認識に陥ることがあります。それが心的障害です。心の病には、さまざまな病名がつきます。しかし、よく考えれば、心の病気に陥った人々は、ご自分が、この世に生を受けた意味を自分で見失っているか、他者から無理やりもぎ取られているかしているのです。

そんなとき、人間は自分が不幸だと感じます。しかし、人間は不幸には生まれついていません、どのような障害を持っていても人間は幸せになるように生を受けます。自分のことが幸福でないと感じる人は、必ずといってよいほど質の悪いコトバを心の底で使っています。あるいは絶望的なコトバで自分を規定しているのです。

クライアントが精神の病を患ってカウンセラーのもとを訪れたとき、必ずといってよいほど、クライアントは他者から精神的なダメージを受けています。悪いコトバで自己が傷ついているのです。

コトバは生きもので、良いコトバを使えば良いことが起こり、悪いコトバを使っている限りはその人に悪い現象があらわれます。これは真理です。

私は、カウンセラーとして良いコトバを使います。相手の裡に切り込んでいく場合もそうです。相手の傷を大きくするような切り込み方はしません。私は、良いコトバでクライアントの心をいっぱいにするよう心がけています。クライアントがそのことに気づいているかどうかは問題ではありません。相談にみえたとき、幾分暗い顔をしていたクライアントが私のコトバを聴き涙を流し、帰り際には笑顔になっていることが私の一番の喜びです。

そして、そのときこそ私はカウンセラーという職業になってよかったと思えるのです。そのために私はコトバの力、それも良きコトバの力を信じて毎日クライアントの方々と接しているのです。

10 カウンセリングの現実と日常の言葉

カウンセリングの現場では、クライアントの状況を把握するために、非常に注意深く考えられたコトバを使わなければなりません。クライアントの状態は、意図的に使われたコトバの力によって段々と明らかになり、事の本質が見えてきます。その意味では、カウンセリングにも言霊という概念があてはまるのかもしれません。

これに対して、日常語（ふだんの生活の中で使われている言葉）というのは、カウンセリングに存在するような意図されたコミュニケーションの理論と実践とが、いつも意識されているものではないようです。元来、日常は人間の無作為の行動によって形成されています。ですから、日常会話はしばしばディスコミ

コミュニケーション（意思疎通がはかれない状態）に支配されます。昨今、コミュニケーションの大切さについて積極的に語られるのは、こういう事情がその一つとしてあるからでしょう。

カウンセリングにおいても、カウンセラーは日常語を使って話してはいますが、それは意図的に使われたコトバです。したがって、カウンセリングの現場は非日常的な空間なのです。カウンセリングが不成功に終わる大きな要因の一つに、カウンセラーとクライアントがディスコミュニケーションに陥ってしまうことがあります。カウンセラーが非日常の世界から発したコトバと、クライアントが自らの日常から発した言葉が、噛み合っていないと考えられます。

日常では基本的に特殊な言葉を使いません。しかし、日常生活の中でとくに意識せずに使っている言葉を磨く、つまり意識的に使うことによって、その人の人格が変わってくる可能性もあります。日常会話でも、より意図的に言葉を選んで発するべきです。もちろん、いかに意識して言葉を使ったとしても、ディスコミュニケーションはしばしば起こり得ます。しかし、ディスコミュニケーションを重ねるうちに、日常語が磨かれていくのもまた事実です。