

「“わからない”を大事にする」

脳科学者の茂木さんと心理学者の河合先生が対談した『こころと脳の対話』の中に、「箱庭療法の世界」について言及する部分があります。茂木さんが大学生の頃に、なんとなく興味があって通ったという箱庭の体験についてのものでした。

茂木：こういうものって、これは何の世界とかがってわかるものなのですか。

河合：わからない。わからないのが大事なんです。だから、それは『可能性』なんですね。

だからこれを続けると、その可能性が活躍したりするんですよ。

M：そっか。これとこれがわからない。そういうものが出てくるということがおもしろいわけですね。

K：そうそう。つまり可能性がもう出てきている。自分でもわからない可能性があって、そのへんが活躍しだす。だから、この続きがあるというわけですね。

続けていって、ああ、あれがこれなのか、いろいろ考えるわけ。

M：なんかこれ（ゴリラ）が、私のなかでもすごく重要な気がします。

今となったら時代遅れになってしまっているんだけど、すごく重要で温かいもというか ...

K：ものすごく単純に言ってしまうと、この箱庭には、近代文明の光がある側の世界と、反対側のいわば闇の世界とかがあるわけです。

でも、この闇の世界のほうに、むしろ光があるんですね。

温かくて、おもしろくて、守られていう感じがしますね。

「すぐにこたえを出さない」

芸術療法では、こういった場面によくでくわします。

自由に思いのままにアートをしたものの、一体これは私の何を表しているのか、どういう意味があるのか答えを求めたくなる。

その一方で、その表現したものについてもものすごく語りたくなる。

そこにあるストーリーや世界観、そしてどの部分にどういった感覚（寒暖・強弱・陰陽・光と影）が潜んでいるのか、さらには重要なのは何なのか、この世界で一体何が起きているのか ... など、湧き上がるように出てくるのです。

もちろん、セラピストは絵のタイプやシンボル（象徴）などの記号言語についての理解はあります。

ですから、その手がかりを読み取る援助はできますが、それらはあくまでも手がかりであり、どう受け取るかはその人自身。

「あーでもない、こーでもない」と、自分の為に真剣に自分の知性や感性を使う時間をもつ。

だから、すぐに答えを出さずにそのままにしておくことが大切なのです。

それに、箱庭もそうですが、芸術療法も何回かやると、それらが何を意味するのかだんだん直感的にわかってくるのです。

現代は、些細な事でもすぐに答えを求めたがるし、その答えもIT環境ですぐに得られてしまいます。

もしかしたら現代人は、自分で考えたり、見つめたりするといった貴重な時間が失われてしまったのかもしれない。

だからこそ、表現されたアートを見つめる時間は、価値ある時間になるのです。

※『箱庭療法』とは

sand play

1929年、M. ローエンフェルトによって創始され、D. カルフが発展させた心理療法の一つ。

砂の入った箱と人、動植物、怪獣、乗物、建築物などのミニチュアを児童に与え、自由に遊ばせる。作りだされた箱庭には、制作者の考えや感情など内面的なものが具象的・直接的に表現されているとし、また箱庭を継続してつくることによって、それらが象徴的に整理、統合されると考える。【参照ブリタニカ国際大百科事典】