

Personalize（パーソナライズ）：自分に引き付けて考える

鴨澤あかね

ある日の話し合いで勇気を出して自分の意見を発言した。しかし何の反応もなくしばらく沈黙になった。その後、別の人が発言し、自分の発言は取り上げられないまま違う話題になっていった。

「あー、うまく伝わらなかった。自分は話すのが下手だなあ」「場にそぐわない発言をしてしまった」「この集まりの参加者は、自分のことをあまり良く思っていないみたいだ」

似たような体験、みなさんはありますか？

グループ・アプローチの手法の一つ SCT (Systems-Centered Training / Therapy / Approach) では、このように自身の体験を自分に引き付けて考えることを“パーソナライズ”といい「人々の足をセラピーに向かわせる痛みのほとんどが、体験のパーソナライズから生じる」としています。

私には次のような体験があります。それは SCT の創始者であるアガザリアンの住む米国のフィラデルフィアで 1 年間、トレーニングを受ける機会に恵まれた時のことです。

ある休日に、私は同じくフィラデルフィアに住み、長年 SCT のトレーニングを受けているアメリカ人女性の家に招かれました。そのパーティーにはその女性の夫、友人など全部で 7 名ぐらいの人がいて、私以外は全員アメリカ人でした。みんなで女性の手料理を食べ、お酒を飲み、なごやかに談笑しながら時間が過ぎていきました。お腹が満たされ、酔いがまわってきた頃、話の内容はずっと長く友人関係である、私以外の人たちにしかわからないような過去の話になりました。私は会議などの場面で公式に使われる、いわゆる標準語の英語ではなく、気の置けない友人同士、崩した英語で語りあうのを理解するだけでも難しい上に、友人同士にしかわからないことで「そうそう」と言い合っている状況に全くついていけなくなりました。そしてただニコニコと笑って話を聞くしかないまま 1 時間ほどが過ぎ（実際はもっと短かったかもしれませんが）パーティーは終わりました。

帰りに車で私をアパートまで送ってくれる道すがら、私を招待してくれた女性がこう言いました。「今日の後半、みんなが昔話をしていた時、Akane（筆者）がどんな気持ちでいたか気になってたの。でも Akane、この体験をパーソナライズしないようにね。見知らぬ新しい人がいるグループがこうなるのはよくあることだから。」つまり彼女が言ったのは、友人同士が私を疎外して盛り上がり、私が話についていけなかったのは（彼女はどうしたものかと気になりながら、どうにもならなかったよう）、みんなが私のことを良く思っていないからとか、私の英語の能力が低いからとか、自分に引き付けて考えないように、それがグループなのだから、ということです。

もう少し解説すると、この時のパーティーは、私という見知らぬ新しいメンバーがおり、参加者の中には何等かの不安や緊張があったと思われます。それでもパーティ

ーが始まったばかりの時は、気を遣って私に話しかけるなど、参加者はいわゆる適応的な対処行動をしていたのですが、お酒が入って行動の統制が緩んでくると、過去の体験を共有する者同士で盛り上がり、不安要素である私を排除して、不安に直面することなく、なじみのある人たちだけで昔話に花を咲かせて安心感を得ていた、と考えられるのです。

このようにグループにはそのグループがもつ動き（力動）があり、個人は否応なくその影響を受けています。「個人はグループの操り人形だ」とよくアガザリアンは言っていました。個人の要因が全くゼロというつもりはありませんが、体験をパーソナライズせず、グループに起きていることを考えてみませんか？きっと私たちの体験は違ったものになるはずです。

（集団精神療法学会 HP リレーコラム 2018年7月）