

アートセラピーで「自己表現」には意識的と無意識があることに気づく

黒須美枝

(Mie KUROSU)

アートセラピストアカデミー(有)代表(埼玉、日本)

要旨:性格において「自分は気づいていないが、人は気づいている」と言うことがあり、人間関係を阻害する一つの要因である。また、自分が関心を持った相手への働きかけと、関心の無い相手へとでは、無意識に言動が異なりそれにも気づかないことが多い。アートセラピーによって、普段から自分が情報発信(=表現)していること、特に「無意識に表現していること」に「気付かされて」、そのことに「意識的になる」ことで人生に(→よい方向への)変化が起こった例を紹介する。一例として単に言葉として「ペット」の画を描いてもらい、次にそのペットに名前を付けるとして描いてもらすと、各自共通の傾向が見られる。

Keyword:アートセラピー、無意識、恨み、性格、情報、影響、反応、区画化(コンパートメンタリゼーション)

1. 目的

自己表現とは、自分が感じたこと、考えていることなどを、他者に伝えていく行為であり、自分の「情報」(言動・外見・雰囲気・仕事・家庭と言った多様な要素)をアウトプットして、それへの他者の反応をインプットすることである。それにおいて自分が気づいていない、もしくは意図していない情報が含まれる。その結果、目の前の現実を「こんなはずはない」と怒り、現実を受け入れることが出来ない。「自分では気づいていないけれども人は気づいている」感情が何かトラブルがあった時に、本人は晴天の霹靂と困惑するが、他者は「こうなることは分かっていた」と内心思っている

(ジョハリの盲目の窓参照)。

(1) 心を見える化する

自分では気づいていない感情を、他者は指摘できない。「無意識」に気づき、それを意識することで、よりよい人生へと変化を起こすことが重要であり、「無意識」に気づくために心を見える化することがアートセラピーの目的である。(私は医療関係者では無いので心の自己コントロールが出来ている、ごく一般の方を対象。画のテーマとその解釈は長年の多くの画からによる)

(2) 描かれた図から無意識が見える化する

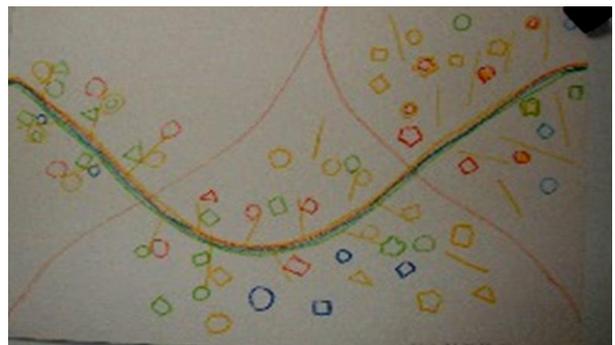


図-1 60代男性 テーマ/「過去・現在・未来」

*テーマの意図

過去を起点にすることで無意識に未来のイメージが手から生まれやすい。テーマを与えられた時、「こう描こう」と決めるわけではない。勝手に手が動いていく。それは過去の体験が心身に反応として定着しているからではないか。

*図の解釈

①本人

「徐々に人間関係を豊かにしたい」しかし、画は未来(右エリア)に向かうほど、ラインから幾何学(様々な存在の象徴)が離れている。時間をおいてコメントを聞くと、「意外で驚きました。多分、深いところではもう家族や人

間関係のしがらみが嫌になっている。でもそれは浮かんでは消えていました。」

②アートセラピスト(以下 AT)

その感情を認識してもらうことである。後年、孤立しても自分や他者を責めることがない。本人がいいと思えばそれでいいということである。その人の感情の尊厳を守ることは大事である。ただ本人が意識することで人生のかじ取りが穏やかな方向になる可能性を示唆する。不愉快だと思っていた人間関係からいい面を徐々に感じられる心の状態が導きだされていくことが起きる。実人生で人間関係を壊した結果(無意識で望んでいる)、やっとそのリスクに気づくのではなく(取り返しのつかないこともある)、疑似的にアートセラピーで予期して、その感情をまだ変えられる気力がある段階で体験してみることに意味がある。

2. 方法

(1)よりよい生き方には「無意識」を知る必要

感情とは他者からの影響に対する反応で起きる。常態化している反応を、性格だから変えられないと考えがちである。何故、相手の言葉に同じパターンの反応をして、不愉快になるのかは、無意識領域を辿る必要がある。反応とは、過去の様々な出来事から複雑に醸成されている。16色のクレヨンを使用しATの出すテーマにそって図を2,3分程で描いてもらう。

(2)無意識の系統

①本人は全く認識できていない。

②時折、説明しにくい不安感や怒り、悲しみに襲われる。何らかの理由があることは薄々気づいているが、怖くてその感情にアクセスできない。気づくことで職場や家族からの精神的・物理的な離脱の可能性を何となく察知している。(芸術家のアートを見ることは、この無意識の顕在化に深く関連がある。画家の絵を眺めることで徐々に心の深層への階段を降りるケースがある。)

③人が無意識の領域に近づくには、心を自然に解放する環境的な安全性が必要である。静かな環境とATは技術的だけではなく、感情の冷静さが重要である。例えば気まぐれで怖い親や先生には本音を言えないことと同じである。人が人に感じる怖さの一つは、相手の感情が狭量で、他者の考えや意見を否定することである。その場合、常に相手が受け入れる範囲での言動を無意識に選択する。それは情報を共有することの出来

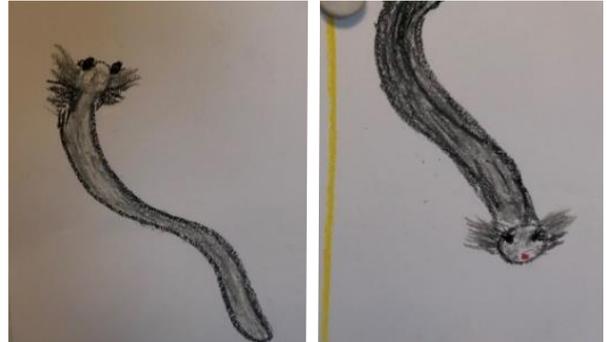
ない関係になる。特に気まぐれな人の怖さは、思考に一貫性が無く対話の基準ラインが読み取れない。

(3)画のテーマ

*図のテーマ 図-2から図-5のテーマは共通で左は「ただのペット。右はそれに自分が名前(情報)を付けたとしたら」

図-2

50代/女性 2016年



左◀▶右

図-3

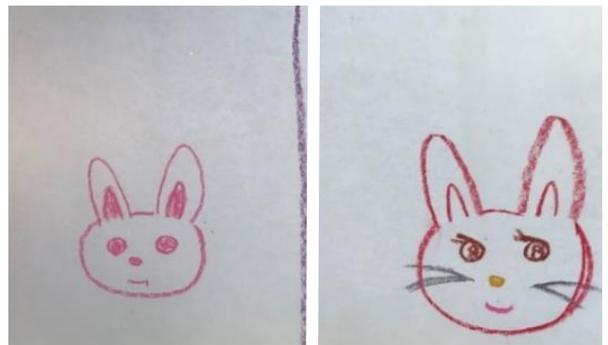
20代/男性 2016年



左◀▶右

図-4

30代/女性 2016年



左◀▶右

図-5

50代/男性 2016年



左◀▶右

*テーマの意図:名前を付けたペットは、ただのペットに比較し何らかの表情、個性、そして愛情(対象への関心の高さ)が読み取れる画になるのではないか。

3、結果

(1)図-2 から図-5 の解釈

①名前を付けると、ペットの顔が自分向きになったり(図-2)、顔が大きくなったり(図-4)、画のアイテムが増えている(図-3、図-5)。名前を付ける(情報を増やす)=親しが高まる=責任も高まる(図-3水槽の水を変える)。4名の内、画のアイテムを増やしたのが2名の男性であるというのも興味深い。図-5 は、自分がもし名前を付けられたら(相手に愛されるという)安全な状態になれるとともに、相手に価値観を合わせなければいけないという逆の立場を想定した“しんどさ”もうかがえる。拡大解釈をすると人は、気になる人の情報を勝手に増やしたり、好きな人の動きを目で追ったり、嫌いな人の言葉を記憶する傾向がある。

②名前を付ける、付けられる=情報を増やすことは、楽しいだけではなく、責任も伴う。親しいからこそ、その情報がストレスにもなり、憎しみや怒りや悲しみの感情に繋がりがやすい。感情の自然なコントロール(道徳的とかではなく)が必要な理由は、共生している人とは、身体を含めた情報が濃く、感情の暴走が起きる可能性がある。相手を非難できる情報を親しいからこそ蓄積している。その蓄積による怒りが全くの他人に向けられることも起きる。心の傷に関する負の情報は「区画化」されがちだが、トラブルをきっかけに誰もが顕在化しやすい。子供の名前には「孝雄(親孝行)」「正子(正しく生きて欲しい)」など、親の意識が反映されている。

(2)その他の図からの解釈

人生の時間の変化が画の変化をもたらすことの例を紹介する。

①図-6 テーマ「テーブルの上」

*テーマの意図:

人に見える自分と内面の求めるもののバランスが無意識に描かれるのではないか。

*図の解釈:

絵やキャンドル(図-6)、窓の外側への関心など、生活感があまりなく幻想的である。本人のコメント「今の自分では無い、もっとしたいことをする自分になりたい」周囲から見れば恵まれていても、自分にしかできないことへの願望である。

②図-7 テーマ「テーブルの上」

*テーマの意図

図-6と同じ

*図の解釈:

部屋の中に植物、手元を照らすライト、時計、筆記具など今を管理しクリエイトする物が置かれている。特に時計は、「何かしなければ」と漠然と過ごすのではなく、時間を大事にしていることが見受けられる。6年間の間に、家族の理解を得てしかなかった事に挑戦した。



図-6/テーブルの上:50代女性



図-7/図-6とテーマ・作者は同一

③図-8 テーマ「今の自分の気分」

*テーマの意図

感覚的に今、一番自分の心を占めていることが浮かびやすい。図-8、図-9、図-10、共通テーマで同一。

*図-8、-9、-10の解釈

多少非現実的(図-8)、スピリチュアル的(大地より上空への関心)であり、同時にピンチでタオルが止められていて安定性と、より自由でナチュラルに(風などの自然との共生感)心を大事にしたいように見える。そこから一層社会との関連を自発的に始め次の目的を持ち、図-9・図-10ではそのために必要なスキルや掃除などをきちんとする必要を感じている。

以上の画より無意識な願望を意識化して、現実に表現するまでにはそれなりに時間が経過している。具体的に何かをしたいということからのスタートではなく、「より自分を好きになる」ことへの願望であり、そのために関わりたい対象を見つけることに時間がかかるものである。子育てなどが一段落した後に、自身として活動したくなることが時代の豊かさの象徴である。

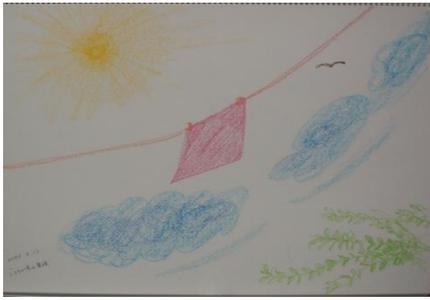


図-8 「今の自分の気分」40代女性 2006



図-9 50代女性 2017年



図-10. 50代女性 2019年

(3) テーマ/「怒り」

* テーマの意図

怒りは本人が認識しやすいが、特性が出やすくそれには気づいていないことが多い。体験の変化によって根本的に変わることがある。

* 図の解釈

色とりどりのスピード感(図-11)のあるラインが中央の黒い塊から出ている。噴火型からある程度我慢をした上での多様な項目(多様な色)に渡って怒りの感情がある。バランスが取れており客観視ができていてもいるが、画面一杯な事が気になる。4年後の図-12は大きく変化してコントロールされており、本人によれば、黄色の出ている箇所は、人にも自分の怒りに気づいてほしいとのことである。下の空気が上より少なく安定感がある。コントロールとは、ポジティブシンキングや道徳や常識と言うエネルギーではなく、自分を幸せにするという合理性からのものである。2018年以降、なんらかの生産者になる必要を感じ、よりアートを制作するようになった。



図-11/「怒り」50代男性 2018年



図-12/図-11 とテーマ・作者は同一

(4) テーマ/左:人から影響を受ける /右:人に影響を与える

* テーマの意図

影響を受ける方は自覚しやすいが与える方は、案外と気づきにくい、その傾向が見えれば、自分の力にも気づきやすくなると予測される。

* 図の解釈

図-13がとても活発なのに比較し、図-14は動きがあまりない。誰もが人に与えている影響には気づき難い。

これに気づくことが、自分の表現に客観性をもたらし、対人関係上の他者からみて不公平感を減少させることができる(人に厳しく自分に甘いなど)



図-13 人から影響を受ける。50代男性 2022年)

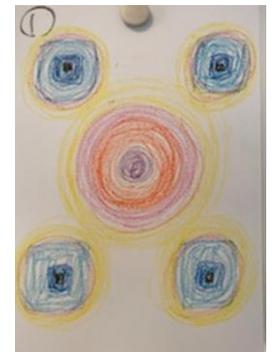


図-14 人に影響を与える。
図-13と同一

(3) 行動へのプロセス

- 叶いそうにないので、封印する
- 感情が不安定に揺れる
- 現実が重く感じられる(人に批判的になる)→描く
- あいまいだったことに気づく→顕在化したことで対応する気分になる
- 現実的に取り掛かる→今の環境を創った自己への評価と家族、他者への感謝も生まれる。したかった事は「自分自身の才能を地道な努力により自力で育て表現していく事、自分の嫌なところを美点に昇華する」事である。基盤は自力と言うところである。

4、考察

以上の描画の結果から下記のことが考察できる。
尚、全ての図の掲載許可を得ている。

(1)「無意識」を知ることにより生き方が変わる

①アートセラピーにより、画には無意識の、でも現実の人生を左右している情報があらわれてくる。

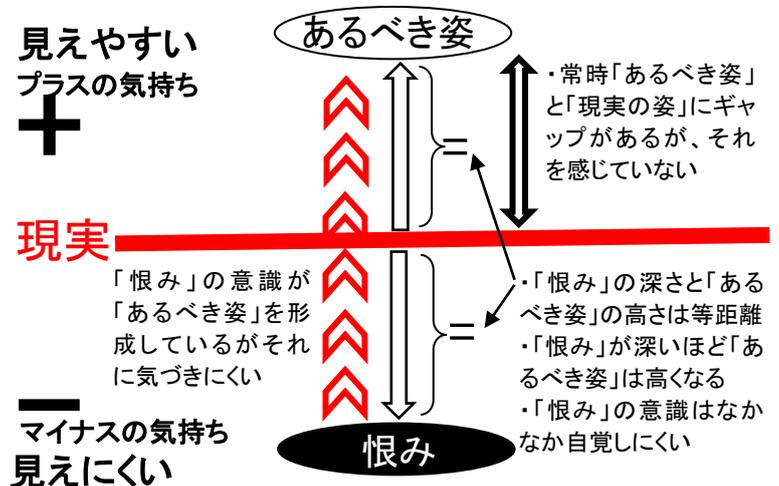
②無意識に、人とのしがらみから自由になりたいと思えば、例えば外出の時に自分の情報から体調不良を選択する。外出したい人は、実際に体調が悪くても、人と会う楽しい感情を優先する。多くの人はより幸せになるための自己実現に向かうことに躊躇する。意識的に何かをしたいと思う時にすぐ行動するのでは無く時間をかけた方が良い。

(2)何かをしたいと言う思いが健全な生活を創る

①自分にしかできない努力の道があるかは高齢に伴い重要になる。漠然とした願望を意識化することで、生活への丁寧さが高まる傾向がある。

②むやみに今への不満を口にすることは、かえって

★体験者 Y 氏の作成資料と本人のコメント
「恨み」が大きければ大きい程、理想が高くなる。そのために現実化しにくく、また「恨み」を増やし、現実が壁となり一歩も踏み出せない。その結果現実を壊す方向にも行きやすい。自分に恨みの感情があるとは思ってなかった。いろいろと心に関する研究もしたが、時間が経てばまた落ち込む。理由は自分の「恨み」の感情を受け取ってなかったからだと思う。



Y 氏の作成資料

挑戦への機会を見逃してしまう。

(3) 願望をなんでも話せばいいのではない

自分の中であたため、あたかも孵化するような感覚になるまで「待つ」時間が重要になる。願望は外側の世界と自分を繋ぐ力があるが気づけないと、自他への過剰な干渉が増える。自分の意識、無意識に繊細である事が人を大事にすることになる。本当に自分のしたいことなのかどうかの本音と向き合うことが、大切になる。

(4) 高齢に伴い、行動が限定される

そのために過去の体験(財産)が心を煮詰めていく反応へと変化する。過去の体験の理解の仕方を広げ変化させる必要がある。

(5) 人の情報は時代のエネルギーの影響を受ける

①石炭時代(固形)

→ 絶対的家父長制度 = 地縁、血縁

②石油時代(液状)

→ 流動的、都市と農村の交流 = 核家族、経済縁

③原子力・風力(気体)。

→自由、個人同士、SNS) = 意識の縁

人間関係がより空想的(仮想)。個人情報で現実の本人を超える。意識、無意識が現実で反映されやすい。

参考文献

(1)「人を生かす」とは、助産婦のように相手のある因を相手が気づき反省し変わっていくための縁になることである。(名言倶楽部ソクラテス 2019 年 07 月 05 日)

(2)「クロスメソッド」(一人一人の望む未来を掴む)
(2020 年文芸社/著者黒須美枝)

(3)ジョハリの窓(久瑠あさ美 2012 年朝日出版社)

(4)芸術と自然はひそかに協力して人間を健全にする。
(世田谷美術館コンセプト)