

ドラマセラピーの手法（6）

「苦しみを芸術に変える」

～自己開示劇（The Self-Revelatory Performance）～

尾上 明代

一般的な演劇は、決められた構成に基づきリハーサルを重ねたのち舞台上で上演され、出来上がったプロダクト（結果としての作品）に焦点があてられる。これに対してドラマセラピーでは、セッション内で即興演技場面を行ない、そのプロセスを最も大切にする。このような基本的違いはあるが、ドラマセラピーにも、長期間かけて演劇作品を作り観客の前で演じるアプローチがあることを今号で紹介したい。

この「自己開示劇」は、ドラマセラピーのクライアント本人たちが、自分が現在もつ問題や苦しみを劇にして演じ、一般社会に向けて公表するという手法であるⁱ。演技者たちは、薬物等依存症者、虐待等のサバイバー、身体的または発達障がいをもつ人、ホームレス、受刑者、移民、難民、高齢者、青年など多岐にわたる。このような劇の上演活動が、どのようにして可能になるのだろうか。クライアントにとってチャレンジングであるばかりでなく、ドラマセラピストにとっても非常に高い力量と多くのエネルギーが必要なアプローチであるが、創始者、ルネ・エムナーⁱⁱの素晴らしい実践を例

にあげて解説したいと思う。

「自己開示」と

「自己開示劇」について

“自己開示 (self-disclosure) についての体系的な研究を最初に行なったのはカナダの心理学者ジュラードである。彼は自己開示を「他者が知覚するように自分自身を露わにする行為」と定義した (Jourard, 1971) が、具体的には、自分の体験、価値観、感情など、話していなかったことや隠していたことを明らかにすることだと考える。それは、一対一の対人関係では、告白するという表現になるかもしれないし、多数の人たちへ向ける場合は、公表・カムフラウトするという表現になることもあるだろう。

では「自己開示劇」は、どのような劇だとイメージされるだろうか。これは、長期間（通常1年程度）にわたる多数回の連続

セラピーセッションで少しずつプロセスを進展させ、そこから生まれたクライアントの現在の問題を表わすドラマ場面を、最終的に観客たちに向けて上演する演劇である。

ことばの意味から考えてみると、一般的に「自己開示」は英語では self-disclosure と言うが、この「自己開示劇」の原語は self-revelatory performance である。このことばを日本語に訳すとき私は長い間悩んだが、簡潔な日本語にするために「自己開示劇」という表現を選んだ。だが、ニュアンスとして、disclosure は単に今まで隠していたものを露わにするという感じがするのに対して、revelation(revelatory の名詞形)には、明らかにするという意味以外に啓示、黙示という意味もある。聖書のヨハネの黙示録にある通り、隠されていた真理が大いなるものの導きによって現れ出る、という感じを受ける。その中には、その導きで変容した新しい自己を見つける、というプロセスも含まれるだろう。つまり、自己開示劇は、今まで明らかにしていなかった自分を開示したり曝け出すだけでなく、その開示のプロセスにおいて、何が創造され、そして自分と自分を取り巻く環境がどのように変容したのか、変容しつつあるのかを観客と共有することを目指すものだと言える。

「内側から外側へ」

ではここで、ルネが1979年に実践し、話題となった劇団「分析を超えて」の記録を紹介する。

カリフォルニアの元精神疾患患者7名で構成されたこの劇団は、一年間のドラマセラピー連続セッションプロセスの後半段階のクライマックスとして「内側から外側へ」という劇を、一般の観客に向けて多数回、上演した。彼らが困難なプロセスを乗り越えて公演を成功させ、回復するプロセスの記録は非常に貴重である。

(アウトラインのみを記述するので感動的な詳しいプロセスを知りたい方は「ドラマセラピーのプロセス・技法・上演 (Emunah, 2007)」の9章をお読みください。)

ルネは、精神科病院で精神疾患をもつ患者へのドラマセラピーに多く携わる中で、退院患者の再入院率が非常に高いことを憂慮し、何とか良い方法がないかと模索していた。その大きな原因が、社会的な孤立と、日常生活におけるストレスと挫折に対処できないこと(または対処する意欲の欠如)であると考えた彼女は、「高いレベルの社会的相互交流や、親密な所属意識を作り出す演劇グループが、上記問題の解決につながるのではないか」と思いついたのだ。

セラピーグループ内での相互交流も、れっきとした「ミニ社会」であり、(それがセラピストによって意図的に作られた「疑似社会」であったとしても)本当の社会に出ていくための橋渡しとして機能することは十分可能であるが、やはり閉じられたセラピーグループの枠内の効果を超えるのは難しいことが多々ある。そこで、演劇集団として上演・公開を目指すということは、より具体的な実際の社会との相互交流となり、セラピー内の「現実性」を遥かに超えたものとなる。仲間や活動に対するコミットメ

ントや社会的責任は大きくなり、セラピーと社会的行動が同時進行をしていく中で、ダイナミックな変化が期待できるわけである。

またルネは、当初からこのような劇を、より大きなコミュニティのための癒しの力として、また相互に変容していく過程として、「外部の人たちに見てもらわなければならない」というインスピレーションをもっていったようだ。「施設に収容された人たちとコミュニティとの間の障壁を壊す必要があった。そしてタブーとなっているテーマを公に提示し、汚名と先入観を粉碎する必要があった」と述べている。

しかし、複数の人間が多くの時間をともにすごして長期でコミットし、劇を作り上げる過程は、ただでさえ多くの困難が伴い、また最後まで貫徹されるためには全員の安定した参加や努力が必要であるのに、この劇団のメンバーの状況は難しく、ルネは大変苦勞することとなる。

上演のプロセス

公演を目指して同意し船出をしたグループであったが、ほどなくして、メンバーたちの出席が不定期になった。ある女性は、舞台上で自分の姿を見られるのが嫌なので辞めると言い出し、別の女性は再入院をしてしまう。鬱症状になるメンバーも出て、皆が再入院の恐れを感じるようになる。ルネは、メンバーのネガティブな感情や不安をなくしたり避けたりするのではなく、それらとドラマの中で対峙させ、乗り越えるよ

うに指導し、しかもそのことを遙か先に行われるであろう劇の素材として共に創り出していった。また彼女は、グループ全体でセッションをする利点をよく理解しながらも、それだけでは対処し切れないことを認識し、個別カウンセリングを各人と並行して実施しながら、根気よく全員を支えた。

しかし、自殺未遂を繰り返していた若い男性(彼には、「おまえなんか死んでしまえ」という声がときどき聞こえていた)に、またそのような気分が出てきたときは、同じ体験をもつメンバーたちが助け支えた。このころには、メンバー同士がサポートし合えるような関係に成長していたと言える。

その後、芸術作品としてより良いものにするため、プロのアーティストたちをゲストとして招いて、ワークショップも定期的に行なってもらった。皆はセラピスト以外の外部の人たちの指示を懸命に受け入れた。これは、現実の社会に踏み出す準備が出来始めた証拠だとルネは考えた。その後、メンバーたちはボランティアやパートの仕事を始め、順調に進んでいったように見えたのだが、そのさなか、ある女性が鬱状態になり引きこもってしまった。また2人の女性メンバーが仲良くなっていくことに嫉妬した別の女性が、奇妙な電話を2人にかけて脅かし、自己破滅的な行動をとる。ルネは、その女性との個人ミーティングや、3人の仲直りセッションを繰り返す。そうこうしているうちに、さきほどの男性に、また「死んでしまえ」という声が聞こえ始める。

・・・という具合で、文字通り一難去ってはまた一難という状況が続く中、ルネは「このような人たちと公共の場で上演する

演劇を作り上げるのは無理なのかもしれない。この人たちが、生き続ける意志を持つということにすら期待できないのであれば、もう無理かもしれない」と思うこともあったと言う。

しかし、諦めることなくベストを尽くし、とうとう本番当日を迎えて成功した。その後多くの場所での公演も終え、ルネとメンバーの1人は新聞やテレビのインタビューや取材に応える活動も行なった。

成功後の問題

メンバーたちは、幼いころ体験した虐待や、ゲイである理由による親からの拒否など、さまざまな辛い体験を抱えていた。これまで自己評価が低かった人たちがこのような上演成功から変容を遂げて自己評価を高めていくことは特に意義深い。

ところが成功裏に舞台を終えた後、彼らはそれまでで最大の難問をルネに突きつけたのだ。一つは、公演が終了してしまった喪失感が原因の鬱、もう一つは、成功した自分に課される高い期待への恐れとその水準を維持できないのではないかという不安から、今までの低い自己評価のままにいたいという欲求が出てきたことである。今までの低い自己評価と成功した自分とのギャップが大きいため、成功後は新しい自己像を統合していくプロセスが必要になる。鬱状態も、再び社会的に引きこもり、薬物使用などのきっかけとさえなりうる。つまり、このときこそ、ドラマセラピストの最大の配慮や援助が必要なときなのだ。公演は、

セラピーにおける一つのクライマックスであることには違いないが、それは最終段階ではなく、公演後のセッションは、リハーサル段階と同じくらいの集中したセッション・スケジュールが必要であると、ルネは言う。

「自己開示劇」の特徴

劇団「分析を超えて」でルネが実施した手順をまとめると以下の通りである。

1. セッションを重ねて各メンバーが自己の課題を探索する
2. 様々なシーンの中から内部、外部世界を開示するような、上演に値する場面を選択し、少しずつ発展させる
3. 内面からの表出をテーマとして提出できるよう、ストーリー化する
4. 上演に向けて洗練するために、プロの演劇人の指導を入れる
5. 観客を前にした上演（複数回）
6. 上演後の危機に対処する終結のプロセスを行なう

自己開示劇は、演者の現実人生を扱うという意味では自伝的演劇と同じであるが、その最大の特徴の一つは、すでに終わった（乗り越えた）過去の問題ではなく、現在抱えている問題を扱うという点である。よって演者にとって危険を冒す部分がある。クライアントの大きな勇気と、危険を乗り越える力が必要なので、グループの準備ができていない段階では導入してはならない

とルネも明言している。一方、演者自身の人生を扱うことの良い側面の一つは、観客からの称賛が、より直接的な意味をもつことだ。普通、舞台俳優は、上演が終わって観客から拍手を受けるとき、役を脱いで元の自分として拍手を受ける。しかし彼らの場合には脱ぎ捨てる役はなく、観客からの拍手は、作品と演者本人の両方へ向けた拍手となるのだ。

また、「セラピー」であるにもかかわらず、プロダクト（出来上がった作品）の芸術的美しさを高度なものにしていくという点や、そのような技術をクライアントに求めることも大きな特徴である。ルネは、そのようにして初めて「そこに明晰さと統御の感覚を獲得することができる。そのプロセスには、内面の題材の発掘、拡大、彫刻、修正、独創的で力強い伝達方法の発見、そしてこれらすべてを洗練することが含まれている。このようにして、芸術的な美しさを完成させようという流れと、治療的な効果を高めるといふ流れは、相互に深く絡み合う」と説明する。つまり、芸術度を上げることで、治療プロセスも強化されると言うのだ。これは、プロの俳優のようなレベルを要求するという意味ではなく、演技を磨いてクライアント本人が上達したことを実感し、観客の拍手や称賛をそのものとして信じて受け入れることができるためであろう。さらに「治療」を超えた場が創り出されることも容易に理解できる。

もう一つの重要な側面は、公演時の即興性である。構成が決まっていて、リハーサル練習も何度も行なうが、生（ナマ）の現場で行なう即興場面は常に作られ、最後までその要素が残されている。自己開示を行

なう決定的な場面の大枠は決まっていますが、感情、表現、発話はその瞬間のモメントに委ねられているのである。演者は毎回の上演ごとに新たな自己開示を試みることになる。また即興演技の際のさまざまな感情を観客から募るといふ手法を使うので、客席とのふれあい、交歓のときともなる。ここで演者のユーモアも発現される。

「自己開示劇」の意義

この手法は、ドラマセラピーの中でも特に総合的・統合的である。参加する個人とグループにとっての課題が扱われるだけでなく、セラピー内と外の社会との関係も統合されるからだ。その内外の関係が頂点に達するのが上演のときである。個人・グループの開示を行なう劇が、コミュニティーという観客を前に、具体的な共存・共有の場を迎える。一般のセラピーセッションでは、そこで起きた変容を個々人が現実人生にもって帰ることが、現実社会への働きかけになるだけだが、この手法では、公演劇として社会・コミュニティーに提示することで、より具体的、現実的な統合をはかる。演者諸個人が変容する→それを開示する→それを見ることで観客・社会が変容する→変容した観客や社会を見て演者諸個人が変容する・・・このような循環が幾重にも発生し、大きな渦を引き起こすことが期待できる。自己開示劇には、何層にも表出・進行するプロセスが発生するのである。

またルネは、この上演の波及効果は、諸個人の内面的にも、外部との交渉としても、

その対象が「グループから地域社会へ、セラピーから教育へ、個人的なものから普遍的なものへと拡大する」と述べる。

「個人的なものは、必ず普遍的なものへとその質が変化しなくてはいけない。ある特定の演技者の体験は、必ずより幅広い人間の体験を照らし出さなくてはならない。その劇は、単に『演技者のために良い』ということだけにとどまってはならず、多数の観客を啓発し、感動させ、そしてインスピレーションを与えるものとならなければならない。」このような考えは、クライアントのために観客が見に来るのではなく、劇の演者であるクライアントが観客のために奉仕するという考え方だ。実際、ほとんどの観客はこの演者たちの孤立、葛藤、乗り越えなどのプロセスと思わず一体感をもち、自分たちの内面の苦しみと喜びを思い起こすことになったという。この劇は、一般的な演劇より深いレベルのインパクトと理解、共感、感覚の変容を可能にする。これは、演者と観客が相互に浄化し合うというグロトフスキの「もたざる演劇」と同じ要素もっている。そこでは、いらぬものをそぎ落とした「聖なる俳優」が、最も深いコアの部分さらけ出すように指導され、観客たちを心理的・スピリチュアルな旅へと誘う。その俳優たちと自己開示劇の演者が行なうことは通底しており、ルネも「奉納であり、変容を目指す生贄であるとすら言える」と解説している。

自己開示劇は、以上のようなプロセスとその意味から、優れて自己についての語りを変容させ語り直していくナラティブの統合的な活動と言える。このように、自己開

示した演者たち（クライアントたち）は、自分たちの存在を社会に伝え、社会の眼差しや先入観を変えるだけでなく、実は、観客（社会）の癒しのために奉仕している。この奉仕は、上演という形で最高潮に至る。自己開示劇は、社会変革につながる可能性を潜在させたアプローチとして、これまで紹介したモレノの「ソシオドラマ」や、ポアールの「被抑圧者の演劇」に匹敵するものと言ってよいだろう。

参考・引用文献

エムナー、R. (2007)「ドラマセラピーのプロセス・技法・上演」尾上明代訳 北大路書房.

グロトフスキ、J. (1971)「実験演劇論—持たざる演劇をめざして」大島勉訳 テアトロ.

ジュラード、S. M. (1974)「透明なる自己」岡堂哲雄訳、誠心書房.

i セラピー内でメンバーたちに向けて上演されることも多くあるが、今号では外のコミュニティ・社会へ向けての実践を紹介した。

ii アメリカでのドラマセラピーの生みの親の1人。30年以上の歴史をもつカリフォルニア総合学研究所のドラマセラピー修士課程の創設者であり、長い臨床・及び教授経験をもつ。日本にも数度招聘し、立命館大学応用人間科学研究科でも集中授業を担当してもらったことがある。私にとって最も信頼できるメンターであり、友人の1人でもある。