

## 「ティルト」メソッド パートナーの前で自尊心を保つ方法<sup>(注1)</sup>

イヴォンヌ・シューラー (スイス)  
井原文子 (大阪) 訳

### はじめに

分離 (separation) は本大会 (注2) の3つのテーマのうちのひとつであり、夫婦カウンセリングにおいてはいつも問題の核心です。この話題はカウンセリングを通じて繰り返し出現するライトモチーフ (主題) で、あるときはしつこくまとわりつく蜘蛛の糸に、またあるときは自由への解放や有利な変化への約束にもなります。分離あるいは離婚が解決されないまましていると、関係を再生し再建させる治療過程に、いつも破壊的に作用します。一方のパートナーがこの話題を切り出すやいなやギアが替わり、夫婦は今までよりもっと危険な武器を手に戦い始めます。カウンセラーは往々にして、夫婦を公平に闘わせるための単なるレフェリーになってしまいます。

ですが昼も夜もそんな暮らしを続けてきた夫婦が、カウンセリングで何かを得るでしょうか。戦いの炎はいつ何時、ときには子どもたちの目の前で燃え上がるやもしれず、どんな災いをもたらされるかしのれないのです。

絶え間ないけんかや口論は無益です。決して望む結果をもたらしません。それどころか、夫婦それぞれが自分の砦を築き、戦いが続けばますますそれを頑強にしていきます。彼らは相手に勝つだけでなく、無意識的には相手を傷つけることを目的にしています。パートナーが別れや離婚を望んでいるクライアントからは、相手の無慈悲ぶりや理不尽さや不公平さなど、ひどい話をたくさん聞かされることでしょう。

それでは、どうやって彼らを援助すればよいのでしょうか。もちろんどちらかの味方になることではありません。ましてや、もう少し節度をもってふるまいなさいと言うことでもありません。

分離状態にある人々は、節度をもつことなどできません！彼らは情動にまきこまれており、ほとんどの場合、混乱状態にいます。複数の対立した感情を抱いているからです。

憎み合っているながら、  
まだ愛し合っています。  
仕返しをしたいけれど、  
相手を守りたがっています。  
自由になりたいけれど、  
そばにいたいのです。  
新しい未来を望みながら、  
過去にしがみついています。

この込み入った状況からクライアントを救い出すには、ライフスタイル分析や性格テストがと

でも役にたつでしょう。ですが残念ながら、クライアントが自分のライフスタイルを理解して誤った信念を修正できるまで待っている時間はありません。目前の課題は緊急を要します。思い切った決断をして、未来を切り開かねばなりません。

## クライアントには話し合いの文化が必要

ですから私は、夫婦カウンセラーの最初の仕事は、クライアントたちに話し合いの文化を教えることだと思っています。2人はお互いに礼儀正しくすることを学ばなければなりません。できれば不毛な議論を避け、建設的な可能性に向かって話し合うようになるべきです。

コミュニケーションが良くなって結婚生活が改善すれば、それにこしたことはありません。しかしたとえ別れが避けられない場合でも、2人が扱う問題はたくさんあるでしょう。

クライアントたちには次のことを指導する必要があります。

- どうやって攻撃的にならないで  
言いたいことの要点を伝えるか
- どうやって自尊心を失わないで  
敵意をもつパートナーに対処するか

夫婦カウンセラー自身がときにパートナーとの争いにまきこまれているようですと、クライアントにこれらの方法を教えるのはむずかしいでしょう。

## エリック・ブルーメンタール

私は昔、教育分析の時期に素晴らしい指導者に巡り会うことができました。エリック・ブルーメンタールです。2004年に亡くなったブルーメンタールを直接知っている方は何人おられるでしょうか。彼はルドルフ・ドライカースの弟子でした。ドライカースをドイツ語圏の心理学者たちに紹介し、ドライカースの著書の翻訳に尽くしたのがブルーメンタールでした。

ブルーメンタールは卓越した臨床家であり、また高い精神性をもつ賢者でもありました。彼はいつも広い視野をもち、クライアントたちが意味のある人生を送れるように援助しました。

ブルーメンタールは、コミュニケーションの技術について貴重な原理一式を教えてくれました。そのおかげで、ふだん気づいていない敵が現れてそれに対処しなければならなくなった時にも、私たちは自分の内側の態度を整えることができました。

喧嘩もせず、降参もせず、  
自分自身を尊敬しよう  
陰口は無視しよう  
自分は無力だという感情は忘れよう  
表面的なものの  
下に隠れていることを見よう  
行為と行為者を区別しよう  
ポジティブな面を探し、

過去にとらわれないようにしよう  
まず理解し、そして助けよう  
反応するのではなく、行動しよう

これらは主にブルーメンタールの著書『理解し理解されるために』に書かれています。しかし彼は、これらの原理を実際の会話の応酬の中で、どんなふうにとつずつ応用するのか書き残しませんでした。

さいわいスーパービジョンの中ではもっと詳しく教えられましたので、私はノートに記録しました。私のような実地の臨床家にとって、ブルーメンタールのノートは限りなく貴重です。最も扱いにくい部分は物事の細部にあると私は信じていますので、クライアントに助言する必要があるときにこれを活用しています。

## あるスーパービジョン

ブルーメンタールによる、ある日のグループ・スーパービジョンのことをお話ししましょう。私たちのやり方の違いがよくわかると思います。

ある若い女性の心理学者が、攻撃的な父親と口論になるという話を出しました。両親は離れて住んでいるので、彼女は出来る限り頻繁に両親のもとを訪ね、週に1回は電話をして、連絡をとることを義務と感じていました。訪問しても電話をしても、いつも同じパターンになりました。最初の会話は親しくあたたかい雰囲気が始まるのですが、しばらくすると父親は、彼女のせいでたくさんお金を使わされていると言い、恩知らずの悪い娘だと責め始めます。さらにはひどい言葉で彼女をののしって侮辱するのです。

彼女の相談は、父親からの不当な非難にこれ以上耐えられないので、両親と距離をおくべきだろうかということでした。

ブルーメンタールは、とてもはっきりと答えました。「ご両親と縁を切ることはできません。彼らは永遠にあなたのご両親です。ですが当然のことですが、あなたはお父さんの失礼なふるまいを許してはなりません」。

女性はすっかり当惑してしまいました。まわりの私たちにしても同様でした。社会的常識を破り続ける父親と、どうやって相互尊敬を保ち得るのでしょうか。ブルーメンタールは、「でも、あなたはそんな非難を聞く必要ないじゃありませんか」と言いました。さあ、私たちは以前にもまして分からなくなってしまいました。

この時私が強く感じたのは、ブルーメンタールはこの女性がどう状況を扱えばよいか確かな答えを持っている、そして私たちに話が見えないのが理解できていない、ということでした。それで私は、教えてほしいのは先生の賢いお言葉ではなく、次に両親と会う時に彼女がどうふるまうべきなのか、正確で具体的なやり方です、とお願いしました。

## 台本

私の粘りに負けてエリック・ブルーメンタールは、全台本を彼女と作っていきました。

「あなたがベルを鳴らすとどういうことが起こりますか？」

「両親がドアを開けて、やさしく『お入り』と言います」

「あなたは中に入りたいですか？この時の感情はいいですか？」

「もちろんです。会いたくて来たのですもの」

「それからどうなりますか？」

「母はコーヒーの用意をしに台所へ行き、父はいつものように、仕事はどうかと私に尋ねます」

「聞かれるのは好きですか？」

「はい。私の生活に興味をもってくださっていると感じます」

「それからどうなりますか？」

「いきなり父が言います。『お前はなんという悪い子だ。わしの金を使って贅沢ばかりして』」

「そう言われるのは好きですか？」

「とんでもない！嫌いです」

「どんな感情ですか？」

「どうしようもない感じで、悲しいです。不当に責められているように感じます」

ブルーメンタールは言いました。「この瞬間にあなたは立ち上がって、お父さんにこう言うべきです。『これでは話できません。私は帰ります。でも3週間したらまた来ます』そうしてさっさと家を出るのです」。

私たちはみんな、この怒りっぽい父親がこんな扱いに耐えられるだろうかと疑問に思いました。父と娘の関係がこれっきり壊れてしまわないか心配になったのです。

しかしブルーメンタールは、これが彼らの関係を保つ唯一の方法だ、なぜなら父親は娘への態度を改めることを学ぶのだから、とはっきり言いました。また娘が自分の感情に気づいていること、腹が立ったとか傷ついたとか分かったら、すぐに立ち去ることが大切だと述べました。そして、次の訪問について宣言しておくこと、そうやってお互いに平等の立場でもう1度出会うチャンスを作ることを、絶対に欠かしてはならないと強調しました。

これに対して娘は、そんなふうには父の元を立ち去れば、父はひどく感情を害して、次に訪ねてもドアを開けてくれないでしょうと言いました。

ブルーメンタールは、父親が新しい状況にどう対処するかは父親の課題であり、彼女自身は父親と連絡をとることを決してあきらめてはいけないと説明しました。たぶんそうならないとは思いますが、次に彼女が訪れたとき、もしも父親が本当に家に入れてくれなかった場合には、「訪ねて来たけれどドアが閉まっていたので、また3週間後に来ます」と手紙を残せばよろしい、と。

これがどう進展するかみんなとても気をもんでいたところ、次のグループ・セッションで報告がありました。彼女は両親の家にいる間、ずっと自分の感情に気をつけていたのですが、この日父親はとてもやさしくて、最後まで仲良く過ごしたというのです。

これは全員にとって大きな学びでした。ブルーメンタールがなぜいつも、根本的な変容を起こすのは行動ではなくて態度だと言うのか、私たちはようやく理解しました。

## こんなふうに援助したい

ブルーメンタールの分かりやすい教えとその素晴らしい結末に感動した私は、なんとかこんなふうに自分のクライアントを援助したいと思いました。

後にチューリッヒ・アルフレッド・アドラー研究所の教師になったとき、私はこの知識を生徒たちにも伝えたいと考えました。それで学んだことをまとめて、この技術を使う際に堅く守るべき規則を整理して、ティルト・メソッド (Tilt Method) と呼ぶことにしました。

## ティルト・メソッド

ブルーメンタル自身は、こんな芝居がかった名前を自分の技術につけたことはありません。私がこれをティルト・メソッドと名付けたのは、ブルーメンタルが教えてくれた行動が、ピンボール・マシンと同じだったからです。

私の若い頃はピンボールが流行っていて、ゲームのたびに数百万点を稼ぎ出す男の子たちが学校にいました。腕が良かったからというより、たいてい彼らはルール破りをしていました。ピンボール・マシンを持ち上げて傾斜をつけ、落ちてくる球を無理矢理スタートの方に戻すのです。これには注意が必要で、傾けすぎるとピンボール・マシンは不正に気づいて、声を出して彼らを罰します。

### ティルト（傾いています）！

私が初めて理解した英語のひとつ「ティルト（傾けること・傾斜）」は、この場合「ゲームオーバー（おしまい）」を意味しました。あなたの行いはひどすぎます。許容できません。あなたの負けです！

良い子だった私は、ピンボール・マシンが悪い子たちを懲らしめて有無を言わさないのを見て感動したものです。もし遊び続けたければ、もう一度お金を払って、今度はもう少しおとなしくふるまわなければなりません。

### 論理的結末

ピンボール・マシンの「ティルト」は、ルドルフ・ドライカースのいうところの自然の結末で、無条件で起こります。一方でブルーメンタルの助言にある「ティルト」は、論理的結末、つまり誰かがそれを起こします。

これがティルト・メソッドの巧妙なところですが。カウンセラーはクライアントに、攻撃は止めるべきであり、感情的になったらすぐ話を終わりにする力がクライアントの側にあるのだと、洞察してもらいます。また、ブレーキを踏む正しい瞬間が分かるように援助することもできます。この技術を学ぶのはむずかしくありません。ですが、知識を得ることと実行に移すことの間には、大きな隔たりがあります。ブルーメンタルのこの方法を実現するには、勇気が必要だからです。私はたくさんの経験から、クライアントがティルト・メソッドを使うよう説得するには、しかも罪悪感をもたず正しく使えるようになるには、かなり納得させたりおだてたりする必要のあることが分かりました。

### 戦場からの離脱はなぜ難しいのか？

そのわけは、「ティルト（おしまい）！」と宣言することは、ほとんどのクライアントのお作法に反しているからです。私たちの社会では、人前からいきなり立ち去ることは許されませんし、電話中に受話器を置くのも不作法とされています。

切れたパートナーに暴力をふるわれることがよくあって、しかもパートナーが今けんか腰だと

気づいているにもかかわらず、戦闘が始まるまで戦場を去ろうとしないクライアントを私はたくさん知っています。殴り返すのは平気なのに、かっとなる前に話し合いの場から歩み去るのは不可能だというクライアントもいました。

こんなときはクライアントの私的な価値体系や優越目標を思い出し、たとえば「私は正しいことをしなくてはならない」や「私はよい子でいなければならない」などの目標が、ティルト・メソッドを用いるのに大きな妨げになっている可能性を考えるべきです。

## 規則を並べるだけでは間違ふことがある

私がずっと気をつけているのは、規則を並べるだけでは間違った前提に至る可能性があるということです。すなわちティルト・メソッドはひとつの技術、仲直りのための処方箋にすぎないということです。ブルーメンタールもきっとそう考えて、詳しい指導書を出さなかったのだと思います。操作マニュアルのように扱われると、うまくいかないばかりか危険でもあります。

仲直りはとても複雑なプロセスです。表面的な行動が変わるだけでは、敵意は消えません。最も大切な変化は表面ではなく、その人の内奥で起こらなければなりません。それは偏見から理解へ、恐怖から信頼へ、憎しみから愛への変容です。パートナーへの態度が変化したと確信できないうちは、私は決してクライアントにティルト・メソッドを教えませんでした。パートナーを理解し助けたいという動機だけが、変容を起こすための保証となるのです。

## ティルト・メソッドによる問題解決

- ◆ 感情的になっているときは問題を解決しようとしな
  - ◆ パートナーの不意をつかない。前もって話し合いの約束をとりつける
  - ◆ 行動： 戦いもせず 屈服もせず
  - ◆ 態度： 友好的にきっぱりと 主張的に
  - ◆ 目標： 理解して援助する
  - ◆ 争いになったら、ただちに話し合いをやめる。ティルト（おしまい）！
  - ◆ パートナーに次の機会を与える
- 話し合いはしばらく延期するが、部屋を出る前に次の約束をする

## ルール 1：感情的になっているときは問題を解決しようとしな

建設的な会話をしようとするなら、陰性感情は深刻な障害になります。けれども人間は、陰性感情をととても大事にします！ この知識は昔から知られていました。夫婦間葛藤の力動に最初に気がついたのは心理学者ではありません。すでに 1790 年代、スコットランドの詩人ロバート・バーンズは、人は怒りに固執する傾向があり、パートナーはそれと知った上で決まった役割を演じるのだと気づきました。『シャンター村のタム (Tam O' Shanter)』でバーンズは、市の日の夕暮れに、男たちが家に帰らず酒場でたむろしている場面を描きました。

男たちが考えているところを引用します。

「スコットランドじゃ長い道も気にならない。

俺たちと家との間にある  
苔に、川に、山道、石段。  
家には、陰気なむつつり女、  
嵐を呼ぶように眉根を寄せて  
怒りをあたたため育てている」<sup>(注3)</sup>

分かりやすいですね！私はこの女たちに同情します。市が終わったら酒場でお金を使わず、暗くなる前に馬で帰ってくるよう、女たちは何度も夫に注意したにちがいありません。なぜなら道は遠くて危険ですし、酔っぱらっておればなおさらだからです。さらに経験から女たちは、言うまでもなく、男というものは友だちが飲み屋に入るのを見たたん、この忠告を忘れてしまうものだという事も分かっていました。

そうして夜が更けて子どもが寝てしまうと、女は静まりかえった部屋でひとり、自分がまったく無力で孤独で取るに足らない者だと感じます。時間とともに不安は自己憐憫に変わり、怒りは激しい憤怒へとふくらみます。配偶者にふさわしい大目玉を今すぐくらわすことができないので、テーブルの前で「怒りをあたたため育て」ながら、待って、待って、待ち続けるのです。

一方で男たちは、家に帰れば大嵐が待っていることをよく知っています。彼らはその考えを追い払おうとします。酒盛りを終える気などさらさらありません。出来る限り、この試練を先に延ばしたいと願うのです。

こんなに昔から、男も女も、現代の夫婦と全く同じようにふるまっていたとは驚きです！ 18世紀であれ 21世紀であれ、陰性感情に基づく言葉の応酬が望む結果をもたらすことはありません。

ですから、感情的になっているときに、問題を解決しようとしてはいけません。

## ルール2：パートナーの不意をつかない。前もって話し合いの約束をとりつける

いきなり問題を持ち出してはいけません。パートナーにその気がないとき、無理矢理話し合いに引っ張り込む権利をあなたは持っていません。ですから了解を得て、いつ話し合うかを決めましょう。

## ルール3：戦わない

これが最も大切なルールです。戦争が始まる前に、戦場から離れなさい。

昔々、鎧の騎士たちは、敵の前に手袋を投げつけました。投げられた者は、しきたりによって、手袋を拾えばすぐに戦闘が始まることを知っていました。ですが今の時代、パートナーが会話の真っ最中に戦いを始めようとしていたら、どうやってそれを知ればよいのでしょうか。たとえばほめ言葉などで巧妙に隠された、投げつけられたことさえわからないような手袋を、どうしたら拾わないですむのでしょうか。

いいえ、私たちは知っているのです！ 私たちはみな、何が起きているのかはつきり気づいています。信ずべき指標である私たちの感情が、秒単位で、人間関係の雰囲気の中立から敵対に変化したことを教えてくれます。問題は、私たちはみんなこれに気づいているのに、手袋を拾いたくてもしょうがないということです。敵意を察知すると、ふつう私たちはそう反応します。すな

わち怒り狂い、敵を逃がすまいとするのです。

#### ルール4：屈服しない

友好的に、しかし断固とした態度をとるべきです。一步も引かず、主張的に、そして両方が平等だということを忘れないようにしましょう。平等だと感じれば、負けもないことが分かり、理解し援助できるようになります。

#### ルール5：争いになったら、ただちに話し合いをやめる

ピンボール・マシンを思い出してください。ティルト（おしまい）！と宣言します。口に出す必要はありませんが、このメッセージをはっきりと意識しておかなくてはなりません。

#### ルール6：パートナーに次の機会を与える

部屋を出る前に、近いうちにこの問題を話し合う用意があなたにあることを、パートナーにはっきりと教えてください。

#### 郵便配達夫とクサンティッペ （訳注）

ある事例をもって私の発表を終えたいと思います。ティルト・メソッドをかなり極端なやり方で応用しなくてはならなかったものです。

このクライアントが私を訪ねて来たとき、彼はまだ結婚して3ヶ月でした。しかし妻がいつも彼のことを、ひどくののしって罵倒するものですから、もう我慢できなくなっていました。恋人同士だった2年間はとてもやさしかったのに、結婚すると急に妻はそんなふうになり口汚くなってしまい、今や彼は妻を怖がっていました。

いずれは離婚するしかないとは彼は考えていました。もしも子どもができれば、その子は崩壊家庭に生まれてくることになるからです。このことを彼はまだ口に出せませんでした。

彼は私に援助を求めました。私は力になることを約束しましたが、この結婚にもう1度だけチャンスを与えて、あと3ヶ月続けてみることを勧めました。彼はこれに同意し、妻にもカウンセリングに来よう頼みもしたのですが、もちろんその結果、一混乱起きました。妻は自分には治療の必要がなく、精神的におかしいのは夫の方だと言いました。そして彼女について嘘を並べたてるにちがいないから、以後相談に行くことを禁じました。それで彼は私のところに内緒で通うようになりました。私たちは、強くて若い男性である彼がなぜクサンティッペをこんなにも怖れるのか、それを解き明かそうとしました。

彼は、とてもおとなしくて働き者の両親の、年がたってからの単独子でした。彼はいつもよい子だったので、怒られたことがありませんでした。ところが妻の方は、1日中叫んだり喧嘩したりしている8人きょうだいの家庭で育ちました。

それで、ライフスタイル分析に加えて、このクライアントを勇気づけ、自分を守る術を教える



必要があると分かりました。私はティルト・メソッドを説明して、さまざまな状況に対応できるよう何度もロールプレイをしました。妻の役を演じていた彼は、私がドアを開けると同時に襲いかかってきました。夫役の私の方は、落ち着きはらってこう言ったものです。「これでは話ができないよ。僕は散歩に行ってくる。1時間したら戻ってくる」。そして外に出ました。

私のクライアントがこんなふうに落ち着いて勇気をもって妻に対峙できるようになるまで、何度もリハーサルをしなければなりません。初めて彼がティルト・メソッドを使ったとき、妻はあまりに驚いたので、すべて計画どおりにいきました。しかし2度目に彼が同じ行為をすると、妻はドアのところで帰りを待ち受け、改めて激しい非難を浴びせかけました。彼は再び散歩に出ましたが、帰ってくるとまた同じことが繰り返されました。「なんであんたが逃げ出すのかわかってるわ。私にあきあきしているんでしょ、私を見捨てて別れたいんでしょ！」と彼女は叫びました。

このときまでには、心理療法のおかげで、彼はまだ妻を愛していて、妻を失いたくないということが分かっていました。彼は問題解決の方法を見つけることで、本当に妻を、いえ自分たち2人を、助けたかったのです。

私たちは、彼が妻と話し合いたいと思っていることを、その場を逃げ出す前に、なんとか妻に分からせるための作戦を考えなくてはなりません。彼はすばらしく創造的になりました。戻ってくる時刻をポストイットに書いて、彼女と話がしたいのだとはっきりと述べることにしました。このポストイットを前もって用意しておいて、家を出る瞬間にドアに貼りつけるのです。

ある晩、10時に彼が電話をかけてきました。絶望的だと彼は言います。すでに3度散歩に出ましたが、妻は彼が帰ってくるごとにさらに激しく罵りました。最も賢明なのは、今夜一晩どこか他所で過ごすことでしたが、彼は友だちにこの悲惨な結婚生活をさらしたくありませんでしたし、ホテルは不可能でした。クライアントは郵便配達夫で早朝からしっかり働かねばなりませんので、私は、ときどき生徒たちが週末のワークショップで泊まることのある仕事部屋を、彼に提供することにしました。妻の悪態を聞きながら彼は一夜の荷物をまとめ、「明日の昼ご飯に会おう」と書いて出ました。

その後のなりゆきを、私は本当に心配していました。3日後、彼はにこやかにカウンセリングにやって来ました。あの翌日家に帰ると、妻はほとんど殴りかからんばかりで、こう叫んだのだそうです。「商売女のところへでも行ってたの？ 白状なさい、どこに泊まったのよ！」

彼が「シューラー先生の仕事部屋さ」と答えると、妻は完全に我を忘れて叫びました。

「じゃああんた、セラピストと寝たってわけ？」

これに対して彼は答えました。「でもシューラー先生は70歳だよ」。彼女は突然静かになりました。

これをもって、妻の不当な侮辱はなくなりました。

1年後、彼らは女の子が生まれたと知らせてきました。3年後にはもう1人できました。彼は私の家の近所で配達しているので、ときどき見かけることがあります。そうして彼が家族と幸せに暮らしていることがわかります。

## おわりに

最後に、この事例をまとめておきましょう。攻撃を行わなくても、拒否することはできます。

それが、より深い理解や、夫婦の共同生活の再建に通じる扉を開いてくれます。また深層心理の分析的な作業に加えて、適切な態度でティルト・メソッドを使えるよう教えることで、クライアントはたくさん得るものがあったのだと信じています。

注1 : Schurer, Yvonne : “ TILT” -BLUMENTHAL’S STRATEGY FOR MAINTAINING SELF-RESPECT IN FRONT OF AN AGGRESSIVE PARTNER

注2 : 25th Congress of the International Association of Individual Psychology, Vienna, July 14-17, 2011.

注3 : Robert Burns, ‘Tam O’ Shanter’

訳注 : クサンティッペはソクラテスの妻で、がみがみと口うるさいことで有名

#### 更新履歴

2018年12月10日 アドレリアン掲載号より転載