

このコーナーでは、江戸川大学心理相談センター相談員が用いている専門技法のいくつかをご紹介します。

ゲシュタルト療法

室城 隆之

江戸川大学心理相談センター長

Takayuki MUROKI

【はじめに】

ゲシュタルト療法というと、あまりなじみのない方もいらっしゃると思います。ゲシュタルト療法は、1950年代初め、精神科医であるフリッツ・パールズ(Frederick, S. Perls), その妻でゲシュタルト心理学者であったローラ・パールズ(Laura Perls), ポール・グッドマン(Paul Goodman)らによって考案された、実践的な心理療法です。その特徴としては、①実存哲学、現象学を基盤とした人間性心理学的アプローチであること、②「今、ここ」でのコンタクト(接触)と気づき、そして選択を重視したアプローチであること、③認知よりも感情や身体感覚に重点を置き、身体(からだ)の声を聴くことによる全体性を大切にしたいアプローチであることが挙げられます。これらをまとめると、ゲシュタルト療法とは、クライエントがあるがままの自分に気づき、それを受け入れることによって、自分の生き方を選択することを援助する心理療法であるということです。

日本では、1980年に佐治・平木・都留によって「グロリアと3人のセラピスト」(Shostroili(1966, 佐治・平木・都留訳1980))というビデオが翻訳、紹介され、それを通じてゲシュタルト療法を知った方も多かったようです。このビデオは、グロリアという一人のクライエントに対して、来談者中心療法のロジャース、論理療法のエリス、そしてゲシュタルト療法のパールズの3人の著名なセラピストがそれぞれ短時間のセラピーを行うというたいへん興味深いもので、その当時、心理臨床家のトレーニングのためによく使われました。その中でパールズがゲシュタルト療法を行っていて、私自身はこのビデオはパールズらしさが現れていてとても気に入っているのですが、残念ながらそこでのパールズのアプローチはやや乱暴ともみえる直面化を多用

しているため、それを見た人々に「ゲシュタルト療法は怖い」というネガティブな印象を与えてしまった部分もあったようです。しかし、実際のゲシュタルト療法は、深い人間愛を基盤に持っており、この原稿を通じて、皆さんに少しでもそのことをお伝えできればと考えています。

それでは、ゲシュタルト療法の特徴を、詳しくご紹介していきましょう。

【実存哲学、現象学を基盤とした人間性心理学的アプローチ】

ゲシュタルト療法の大きな特徴は、その基盤に哲学を有していることです。ゲシュタルト療法が生まれた1950年代から1960年代は、それまで心理学の二大潮流であった行動主義と精神分析に対して、第3勢力と言われた人間性心理学が生まれてきた時代でした。人間性心理学的アプローチには、ロジャースの来談者中心療法、バーンの交流分析、パールズのゲシュタルト療法など様々なアプローチがありますが、それらに共通しているのは、その基盤に実存哲学や現象学の影響を受けているところです。

実存哲学は、20世紀にハイデガー、ヤスパース、サルトルらによって主張された哲学です。それぞれの主張の内容は難解であり、また必ずしも一致していないため、実存哲学を一言で語るのは難しいですが、ゲシュタルト療法の人間観に影響を与えているのは、以下の点であると考えられます。

第1は、「実存は本質に先立つ」(Sartre, 1946(伊吹, 1955))ということです。人間は皆、生まれたときには同じ、ただの赤ん坊です。あらかじめ、人間とは何か、人間とはどうあるべきかといった「本質」があるわけではありません。それはその後、自分で意味づけていくものです。つまり、人間はまず存在(実存)し、

その後自らでいかなる存在になるかを選び、決断し、自ら造った存在になるのです。このことから、ゲシュタルト療法では、現実存在しているということ、現実存在している人間としての「あるがまま」の存在が重要であると考え、今、ここでの自分の現実に気づくことを重要視します。それが自分にとって好きな自分であれ、嫌な自分であれ、すべて自分です。そのまま、あるがままの自分に気づき、受け入れることを援助します。

第2は、人間は主体的な選択者としての存在であるということです。私たちは、いずれは皆死を迎える存在です。生まれてくることや死ぬことは、私たちの自由にはならないことですが、生きることは私たちの自由になることです。つまり、私たちは、生きる主体者なのです。どのように生きるかを選択するのは、私たち自身です。もちろん、その選択の責任も自分自身にあります。ゲシュタルト療法では、自分が自分の人生の主体者であることに気づくことによって、自分のエネルギーを取り戻し、自分らしい生き方を選択することを援助します。

実存哲学と共に、ゲシュタルト療法の基盤となっている哲学が、現象学です。現象学もまた、19世紀末にフッサールやハイデガーらによって主張されたもので、これもまた提唱者によって少しずつ考えが異なりますが、あえて一言で言えば、事象や現象を先入観や1つの見方にとらわれず、あるがままに見て記述することを言います。たとえば、同じ絵を見ていても、ある人には力強く見え、ある人には優しく見えるかもしれないように、同じものを見ていても、人によって見方や感じ方は異なります。そして、それはどれ1つ、否定されるものではありません。「私には力強く見えるのに、どうしてあなたにはそう見えないんだ。」と争ってみても、意味はありません。なぜなら、その人にとっては、優しく見えるというのが事実だからです。現象をとらえるときには、すべての判断や理論を脇において、その現象をありのままにとらえる必要があります。ゲシュタルト療法では、クライアントの見方、感じ方を評価することなく、そのまま受け止めます。そして、それによって、クライアントが自分自身のことを評価することなく、ありのままに受け入れることができるように援助します。

自分自身のことを評価せず、ありのままに受け入れることができると、他者のことも評価せず、自分とは異なる存在として、ありのままに受け入れることができるようになります。ゲシュタルト療法ではこのことを、マルチン・ブーバーの「我と汝」(Buber, 1923 (植田訳, 1979))という考え方で現しています。これ

は、ブーバーの実存的宗教哲学の根本概念であり、我々と他者との関わりには、「我-汝」という対象化されない根源的、直接的、人格的關係であるものと、「我-それ」という、我々によって対象化され、分断、規定されたものとがあるとするものです。そして、ブーバーは、「我-汝」の原理に基づいた真の対話こそ、他者を「それ」として欲望の対象、手段とする独白に代るべきものであると主張しました。このような他者との関わりが、ゲシュタルト療法の目標であるとも言えるでしょう。

以上のようなゲシュタルト療法の背景にある哲学は、パールズ(1969)による「ゲシュタルトの祈り」に集約されています。

ゲシュタルトの祈り

(Perls, 1969, 筆者訳)

私はわたしのことをする。あなたはあなたのことをする。

私が生きているのは、あなたの期待に応えるためではない。

あなたが生きているのも、私の期待に応えるためではない。

あなたはあなた。私は私。

もし、お互いが偶然出会えたなら、それは素晴らしいことである

もし出会えなかったとしても、それは仕方のないことである。

【「今、ここ」でのコンタクトと気づき、選択を重視したアプローチ】

ゲシュタルト療法の特徴の2番目は、「今、ここ」でのコンタクトと気づき、選択を重視したアプローチであることです。

人間を含むすべての有機体は、生命維持のため、内界・外界の変化に対応してバランスを維持しようとする自己調節機能を有しており、これをホメオスターシス(恒常性)と言います。たとえば、私たちは、目の前に車が飛び出てきたら、とっさに身をかわします。これは、外界の現実に適応するように、自己を調節している例です。また、私たちは、のどが渴けば水を飲むことで体内の水分量を調節します。これは、内界の現実に適応するように、自己を調節している例です。しかし、ホメオスターシスが働くためには、「今、こ

こ」の外界および内界の現実気づき、コンタクト(接触)していることが必要です。たとえば、もし目の前に車が飛び出てきたのに気がつかなければ、轢かれて死んでしまうかもしれませんし、もし喉がかわいていることに気がつかなければ、熱中症で死んでしまうかもしれません。そこで、すべての外界および内界の現実気づいていけばよいのですが、そうはいきません。私たちは通常、一度に1つのことにしか気づくことはできず、その時に自分にとって大切なこと、意味のあることだけに気づく傾向があります。このように自分が気づいている部分を、ゲシュタルト療法では「図」といいます。一方、図になっている部分以外の部分は背景になって、気づきません。ゲシュタルト療法ではこの背景になって気づかない部分を「地」といいます。エドガー・ルビンが考案したルビンの壺(図1)では、壺が図になっているときには、ほかの部分は地になって、背景になっています。しかし、壺の縁の人間の顔が図



図1 ルビンの壺

になっているときには、壺は地になって、背景になってしまいます。

実は、私たちは、その時々に関心にとって重要な欲求を図として認識し、それを満たすことをくり返しながらかつて生きているのです。図は次々に代わっていき、気づきのサイクル(図2)のようにそれをくり返します。こうして、ホメオスターシスが機能するのです。

人間を含むすべての有機体は、このように、ホメオスターシスの機能により、内界・外界の変化に対応し、欲求の充足をくり返しながらかつて生きているのです。パウルズは、このような自己調節機能が、精神現象においても働いていると考えました。たとえば、腹が立った時には怒る、悲しいときには泣くといった自然なサイクルの中で、私たちは自己調節しながら生きているのです。

ところが、人間の場合は、少し複雑です。たとえば、子どもの頃に親に対して腹が立ったので怒ったら、逆に親に怒られたとしたらどうでしょうか？子どもは怒らないようにするかもしれませんし、怒りを感じないようにするかもしれません。なぜなら、子どもにとっては親に養育してもらわないと生きていけないので、親に適応することが図になっているからです。そのため、自分の本当の感情は地に引込めてしまいます。

このような私たちの動きは、思考の領域で起きています。人間は、思考の働きによって、過去を参照して未来を予測し、欲求を抑圧することによって、自分を守ることができるのです。その意味で、思考は人間にとって、重要な機能です。

しかしながら、この思考の働きによって、私たちは現実とのコンタクトを失うことになります。自分の自

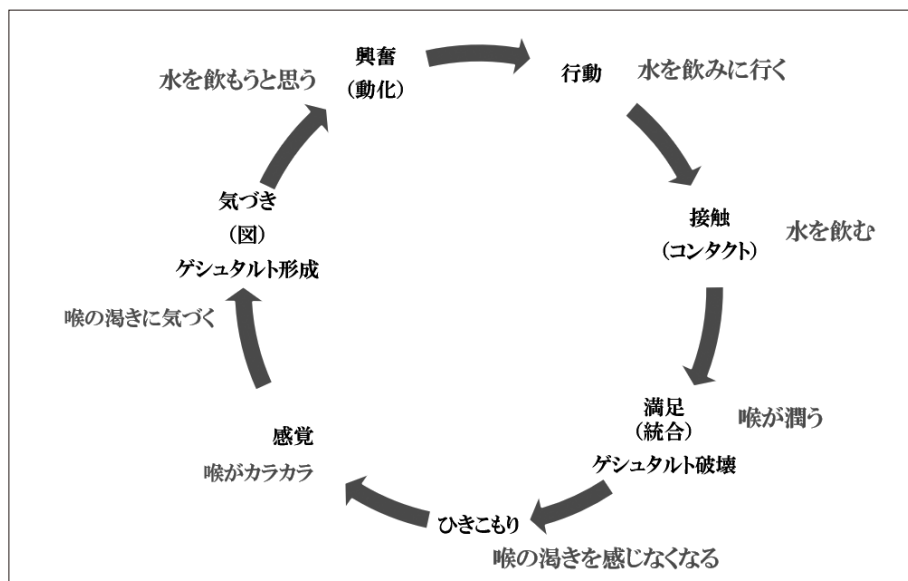


図2 気づきのサイクル

然な欲求に基づいて気づきのサイクルを回すことができなくなり、欲求は完了しなくなります。たとえば、本当は親に対して怒っていても、それを表現するとかえって怒られてしまうので、「悪いのは自分だ」と考えることによって、本当の怒りを抑圧します。そうすると、この本当の怒りにはコンタクトすることができなくなり、欲求は完了しなくなります。これを未完了な事柄(unfinished business)といいます。

しかし、これによって地に抑圧された欲求は、なくなってしまうわけではありません。地に存在して、私たちに影響を与えるのです。たとえば、地に抑圧された親への怒りは、誰か他の対象に向かって表出されてしまうかもしれません。このように地に抑圧された欲求を、パールズは「凍りついた炎」と呼びました。この未完了な事柄が、私たちの生きづらさを作り出しているのです。

ゲシュタルト療法では、クライアントがこの未完了な事柄、すなわち自分の本当の欲求に気づき、コンタクトすることを援助します。自分の本当の欲求に気づき、コンタクトすることによって、私たちは気づきのサイクルにしたがって、欲求を完了する道を選択することができるようになるのです。それは、ゲシュタルト療法の哲学のところで述べたような、あるがままの自分に気づき、受け入れることであり、それによって私たちは人生の主体者として、自分の欲する生き方を選択することができるようになるのです。

【認知よりも感情や身体感覚に重点を置き、身体(からだ)の声を聴くことによる全体性を大切にしたいアプローチ】

では、私たちは日ごろ気づかない地にある欲求に、どうやって気づくことができるのでしょうか？

ゲシュタルト療法では、心身一元論の考えに基づき、地にある欲求は感情や身体感覚に現れると考えています。そのため、ゲシュタルト療法では、言語で表現されているものだけではなく、むしろ身体が表しているものに注目し、たとえば「その手が話すとしたら、何て言っていますか？」と問いかけ、身体(からだ)の声を聴くことによって、「今、ここ」で感じている意識されていない欲求への気づきを促します。考えていること(思考の領域)ではなく、今ここでの身体感覚や感じていることに焦点を当てることによって、クライアントは本当の欲求にコンタクトすることができます。

また、ゲシュタルト療法ではそのために、今ここでクライアントに体験してもらうことを重視します。た

とえば、職場の上司との関係が問題であれば、今ここで目の前の椅子にその上司が座っていると想像してもらい、対話してもらいます。これをエンプティ・チェア技法といい、自分の言いたいことを言ったら、今度は目の前の椅子に座ってもらって上司になってもらい、自分に対して言いたいことを言ってもらいます。こうして今ここで対話を体験してもらうことで、身体感覚や感情が沸き上がるのです。

他にもサイコドラマを用いたり、夢のワークを行ったりするなど、様々な技法がありますが、すべて今ここで体験し、身体感覚や感情の声を聴くことによって、今まで気づかなかった地にある欲求に気づき、コンタクトすることが目標になっています。それによって、図と地が反転し、自分の全体像に気づくことができるのです。ゲシュタルト療法の「ゲシュタルト」とは、「意味ある一つのまとまった全体像」を意味しています。自分のあるがままの全体像に気づき、それを受け入れ、主体的に自分らしい生き方を選択することを援助する、それがゲシュタルト療法なのです。

【おわりに】

本稿ではゲシュタルト療法について、その基本的な考え方と技法についてご紹介しました。しかし、限られた紙数の中で、ゲシュタルト療法のすべてをお伝えできたわけではありません。また、ゲシュタルト療法には、実際に体験しないと理解しにくい面も少なくありません。ゲシュタルト療法のワークショップは、様々な場所で行われていて、ゲシュタルト療法を受けてみたい人であれば誰でも受けることができます。ぜひ一度体験してみてください。

引用文献

- Buber, M.(1923). *Ich und Du*. (植田重雄(訳)我と汝・対話(1979) 岩波文庫)
- Perls, F.S.(1969). *Gestalt Therapy Verbatim*. Real People Press. (倉戸ヨシヤ(訳)ゲシュタルト療法バーベティム(2009) ナカニシヤ出版)
- Sartre, J.P.(1946) *L'existentialisme est un humanisme*. (伊吹武彦(訳)実存主義とは何かー実存主義はヒューマニズムである(1955) 人文書院)
- Shostroili, E.L.(1966). *Three Approaches to Psychotherapy*. (佐治守夫・平木典子・都留春夫(訳)グロリアと3人のセラピスト(1980) 精神技術研究所)