

Gestalt ゲシュタルト療法 Therapy

Index

パールズについて

イントロダクション

キーコンセプト

- ・ 人間性
- ・ 今
- ・ 未完の行為
- ・ 回避
- ・ 神経症
- ・ 接触と接触への抵抗
- ・ エネルギーとエネルギーの阻止

治療過程

- ・ 治療の目標
- ・ 治療者の機能と役割
- ・ 治療におけるクライエントの経験
- ・ 治療者とクライエントの関係

適用：治療技術と手続き

- ・ ゲシュタルト療法における試み
- ・ ゲシュタルトの試みのための準備
- ・ ゲシュタルト療法の技術
- ・ ゲシュタルト療法によるスタンのケース

サマリーと評価

- ・ サマリー
- ・ ゲシュタルト療法の貢献
- ・ 限界と危機

Frederick S (Fritz) Perls. (1893-1970)

パールズはゲシュタルト療法の主な創始者であり、発展家である。ベルリンで、より低い中流階級のユダヤの家族に生まれた。後に彼は、家族の問題から彼自身が確立されたと述べている。精神病理学の専門課程において医学博士号をとり、1916年ドイツ軍に参加し、第二次世界大戦で医師として働いた。

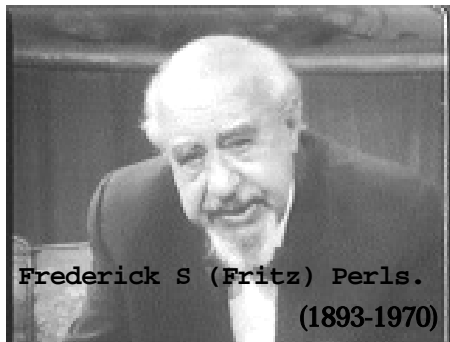
大戦後パールズはクルト・ゴールドシュタインとともに、フランクフルトにあるゴールスタイン・インスティテュートで、脳が損傷した兵士のために働き、そこで、人間を分離して機能している部分の合計としてみるよりも、全体として人間を捉える重要性を認識するようになった。その後、ウイーンに移り、精神分析のトレーニングを始めた。自己認識と身体運動による人格変容の理論のパイオニアである精神分析医ウイリアム・ライヒによる教育分析や、カレン・ホーナインを含め、精神分析的動向の渦中にある他のさまざまな、きっかけとなる人物からの教育分析も受けた。

1946年アメリカに移住したあたりから、伝統的な精神分析から独立し、1952年にゲシュタルトセラピーのためのニューヨーク・インスティテュートを創設した。最終的に南カリフォルニアに移住し、エザレン・インスティテュートでワークショップやセミナーを催し、心理療法の革新者としての名声を切り開いた。

個人としてのパールズは活気に満ち溢れている人と理解しにくい人という両方を持ち合わせていた。人々は聴衆をひきつける手腕を通して、彼らの必要としていることを彼に見ていた。そして、洞察に魅した、機知に富んだ、快活、刺激的、巧みに扱う、冷淡な、催促がましい、靈感があるなど様々に見られた。

不運にも、彼のワークショップに参加した人々のうちの数人は「指導者」の追随者になり、ゲシュタルト療法の福音を広げ始めた。彼の本のうちの1つの中で言及された事を越え、ゲシュタルトセラピストあるいはプロモーターとして機械的に機能した人々に対する彼の懸念は、この種のカルトを落胆させるためには彼がほとんどやらなかった多数に現われた。

直接的な評価を望む読者は彼の自叙伝 "In and Out of the Garbage Pail" (1969) を読むのがいいだろう。



Frederick S (Fritz) Perls.
(1893-1970)

Introduct

1940年代、フリッツ・パールズと彼の妻ラウラによって発展したゲシュタルト療法は、人々が生活の方法を見つめなくてはならないし、個人的な**責任**(responsibility)を認めなくてはならないという仮説に基づいた実存的現象学的なアプローチである。基本的に、最初の目標は、彼らが何を体験し、何をしているのかという**気づき**(awareness)をクライアントに引き起こすことである。クライアントはこの気づきを通して、自己認識や彼らが変わることができる知識を得、自分自身が、考えること、感じることをすることの原因 (responsible)であることを学ぶ。このアプローチはクライアントの現実の**覚知**(awareness)に焦点を当てた**現象学的**(phenomenological)である。また「ここ」「いま」ということに密着した実存的なもので、人はそれぞれの運命に責任があることに重点を置くアプローチである。現在のあり方 (being)は個人の過去と未来の変容を含んでいる。従ってクライアントは現在の、あるいはこれらに関係する直接的な経験のなかで何であったか、あるいは何であるかについての関係を持つことを問われる。アプローチは他の人々やセラピストとの関係で、クライアントが何をどのように考え、感じ、行っているのかをについて真剣に取り組み、クライアントとセラピストとの関係で私・あなたというアプローチをとる療法的エンカウンター内で充実した現在を過ごすことを重視する。成長はセラピストの解釈あるいは技術からではなく、こうした二人の**本当の触れ合い**の中から起こる。

セラピストの役割の一つは、何をし、どのようにしているかという患者の自己認識を増加させるために計画された**実験の考案**である。認識には、内省、自己受容、環境の認識、選択責任、他の人と関係を作る能力も含まれる。それは常に変容している、「**ここ**」そして「**今**」という経験に基づいている。クライアントは、セラピストがクライアントに洞察や答えを与えることと反対に、彼らが見るもの、感じること、感覚、解釈を期待されている。

フリッツ・パールは、精神分析、ゲシュタルト心理学、心理劇、実存主義、そして現象学を含めた、彼の時代の文化的傾向の多くから影響を受けた。ゲシュタルト療法におけるウイリヘルム・ライヒの影響は息をするというような動き、体の確実な領域でのエネルギー、**閉塞**の水準—たとえば、小さい椅子の中で押されていることによる表現されない痛み—のような体で経験することに焦点を当てることに基づいている。人間の本质についてのフロイトの理論は基本的に無意識であるとしたため、パールズは人格に対して総合的なアプローチを強調した。フロイトは個人の幼少期における精神内部の葛藤の抑圧に焦点をあてたが、パールズは**個人の現在の経験を試す**ことに価値を置いた。このアプローチは内容よりもその過程により多く焦点を当てている。クライアントが何を明らかにするのかという内容よりも**何を今経験しているのか**を重要視している。パールズはクライアントがなぜそのように振舞うのかということよりも、自分を理解するために、より厳しい現在の状態の中で、どのように個人が振舞っているのかと強調した。

Words

- * **気づきと責任**
気づきは経験の一つの形である。責任とはその個人がその瞬間の行動を取るか取らないかという選択をおこなう能力である。
- * **覚知**
感情に気づくだけでなく、その感情になりきると「覚知」となる。
- * **現象学的**
ゲシュタルトの哲学性は、直接経験が主要な要素であること。
- * **二人の本当の触れ合い**
癒しに置く二人の対話に、お互いが積極的に関わっていくことに主要価値を置いている。
- * **今ここ**
ゲシュタルト療法では、「今、この瞬間にも問題を引きずっている」ととらえる。
- * **実験の考案**
実験をおこないながら、創造的に、そして冒険心を持って挑むことが要求される
- * **今何を体験しているのか**
「なぜ？」と解釈するのではなく、「何をしているのか」ということに気づかせること

キーコンセプト Key Concepts

人間性 View of Human Nature

- ・ 人間性におけるゲシュタルト療法の視点 実存主義的哲学・現象学からの影響
- ・ ゲシュタルト療法は分析・解釈を目的とせず、個人の中にある、相反する部分の統合を目的とする。
- ・ ゲシュタルトセラピーの基本的な仮説
現在の自分の考え方、行動、言葉に気づくことによって、どんな問題を自分が引き起こしており、現在の本当の問題はなにか、どうすればよいのかということに気がつき、自分自身で、自分の問題に対処できるようになる。
- ・ 発達における特定の問題に対して、人々は回避するさまざまな方法を見つけるため、その結果、個人の発達においても行き詰ってしまう。ゲシュタルト療法では人格統合の方向へさらには、生き生きとした存在へ進む支援をしようと試みる。
- ・ 変容に対する仮説
われわれ人間は同じ状態にとどまろうとする。
重要なことは「～でならない」という人になることに努力することよりも、現在の自分が自分の思っているのと同じかあるいはそれ以上に自分であるということに気がつくことである。

Point !

洞察ではなく「気づき」の重要とする。「覚知」を強調。
個人の中にある、相反する部分の統合を目的

今 The Now

「ここ」「いま」 過去・現在・未来の捉え方と療法

- ・ 伝統的な心理療法は、過去に問題のあった人という見方をするが、ゲシュタルト療法では「今、この瞬間にも問題を引きずっている」と捕らえる。過去に焦点を当てることは現在のテーマに達することを回避する方法となりうる。
- ・ 多くの人々は、現時点に存在する代わりに、過去の過ちについて嘆くことに多くのエネルギーを費やし、生活がどのようにできたか、現在が過去とどのように異なっていないかという問いに思いをめぐらしている。またあるいは未来のために終わりなき解決や計画を立てることに躍起になっている。そのことで今ある力を減退させている（E. ポルスターとポルスター、1973）
- ・ クライアントを担当する上で重要なことは、過去・現在・未来の動きを含んでいるであろう話を具体化することである(ポルスター、1987)

「何を」「どのように」 現在とのつながりを持つ支援のための問いかけ

- ・ 現在の気づきを促進する 「今何が起きたのか？何が起ころうとしているのか？この時点で気がついたことは何ですか？あなたの不安をどのように経験していますか？この時点でどのようにやめようと思っていますか？」
- ・ 「なぜ？」という質問は、合理化と自己欺瞞を導くだけであり、直接的な経験から遠のいてしまう。そして、現在の経験への抵抗を導く過去についての終わりなく、激しい反芻を導く。

感情の体験

- ・ 彼らは現在の流れを中断する方法を見つけ出すこと傾向がある。ここや今の彼らの感覚を経験することに代わって、しばしば大体が彼らの感情が現在の経験から離れてしまったかのように彼らの感情について話す。もしクライアントが悲しみや痛み、あるいは混乱について話し始めたら、療法士はクライアントが今経験する悲しみや痛みあるいは混乱を持つように毎回働きかける。
- ・ 問題について話すことは、非生産的な議論や隠された意味の展開を導く終わりのない言葉遊びをもたらす。それは成長への抵抗のひとつの方法であるし、また魅力のある自己幻想の方法のひとつである。

Gestalt Therapy

まとめ：岡川智子、松川泰子、山崎貴子、坂本喜代子

- ・ ゲシュタルト療法士が人の過去に興味がないとはいえない。過去が、個人の現在の態度や行動と関係する意味を持つものに思えるとき、可能な限り過去を現在の中に持ち込むことによって扱われる。なので、クライアントが過去について話したら、療法士は今を生きているように再現することをもとめるだろう。療法士はクライアントに「ここに幻想を持ってくる」こと、そして以前に経験した環境について再現することにつとめるように方向付けをするだろう。

Point !

現在を中心的な話題とする。「ここ」「いま」
現在の気づきを促進する。「何を」「どのように」
今感じることの経験、過去の感情の現在で再体験する

未完の行為 Unfinished Bussiness (補足参照)

- ・ 未完の行為 - 憤り、激しい怒り、痛み、不安、悲しみ、罪、放棄のような表現されていない感情。意識で十分に表現されていない感情。奥にとどまり、自分自身あるいは他者に有効的な接触を妨げる方法で現在の生活に入ってくる。未完の行為は個人の外見にまで継続し、表現されない感情として扱われる。「これらの未完成的な方法は完成しようと試みる。そして十分な量を得たとき、個人は心配事、強迫行動、警戒心、圧迫されたエネルギーや多くの自己放棄行動に悩む。」
E . ポルスターとポルスター(1973)
- ・ 未完の行為の完成と不必要な感情の破片
憤り - パールズによれば憤りはもっとも頻繁に認められるものであり、未完の行為としては最悪である。彼の視点では、人々が憤りを感じているとき、憤りを表現するまで、正直に話そうとせず、そのままにしておくために動けなくなる。なので、憤りの表現は必要であると主張する。未完の行為はしばしば罪に変わる。「罪を感じたときは、何に怒っているのか見つけ出し、それを表現し、はっきりとさせなさい」(パールズ、1969)
- 行き詰まり 感情の締め出し。支えられていないと信じる状況において。弱さ、無力さ、おろかさを演じることで、環境を、他人を操作しようとする。
- ・ セラピストの役割 - 状況に十分に直面かさせる。クライアントが何であろうとも受け入れるならば、よりよく変容できるだろう。

Point !

状況に十分に直面かさせる。
ゲシュタルトセラピーは個人が実現化や成長に努力しているという考えや、外見を判断すること無しにすべての側面を受け入れるならば、異なって考えたり、感じたり、振舞いはじめることが出来るだろうという考えに基づいている。

回避 Avoidance (補足参照)

- ・ 回避 - 不快な感情経験から自分を守るための行為。われわれは怒り、悲しみ、罪、そして他の不快な感情に直面したり十分に経験することを避ける傾向がある。
- ・ 想像と心理的な行き詰まり
「もし私が痛みについて十分に表現したならば、人々は閉口させられ、私と何もしようとは望まないだろう。」

Gestalt Therapy

まとめ：岡川智子、松川泰子、山崎貴子、坂本喜代子

「もし怒りを私の生活の中で重要な人々に表現してしまったら、私を見放してしまうだろう」

「もし私が失ったことを哀惜することを決して認めなかったら、私は逃げ場所を見つけられないほど、ひどく落ち込んでしまうかもしれない。」

幻想は我々を充実して生活することから遠ざける。なぜならば、我々は成長に要する必要なリスクを追うことから回避するためにそれを用いるからである。

・ 統合のプロセス

ゲシュタルトセラピストは治療的セッションの間において決して以前に直接表現したことがない強烈な感情を経験することを促す。

憎しみや恨みの感情に触れることを怖れるとクライアントが言うならば、セラピストによって彼女は彼女が憎しみ深く、恨み深い側面をもつことや、そのような否定的な感情を表現するように促されるだろう。彼女がかたくなに拒む、彼女自身の側面を経験することによって、彼女は**統合の過程**をはじめ、成長から彼女自身を遠ざけていた行き詰まりの枠を超えて彼女自身を考えるようになるだろう。

回避の域を超えることによって、現在の生活に入り込んできていた未完の行為の処分の可能性を持ち、そして健康で統合された方向へ進むことができる。

Point !

統合のプロセス

行き詰まりの枠を超えて、回避の域を超えて

強烈な感情を経験する — 否定的な感情表現を促す

神経症層 Layers of Neurosis

人格の展開 - たまねぎの皮むきになぞらえる。

個人が成熟を果たすために、神経症の5層を脱がなくてはならない。

神経症5層 「それは**成長の障害**と呼ぶべきだ」(Perls,1969)(補足参照)

1. 偽りの層 the phony

我々ではない人であるかのように振舞うことによって、我々があるいは他者が作り上げている幻想に応じて生活しようとしている。一度ゲームをしている偽り感を知覚すると、より正直になって、不快感や痛みを経験することだろう。

2. 恐怖の層 the phobic

我々は否定するほうを選ぶ我々自身の側面を見ることに関連した感情的な痛みを避けようとする。我々自身を認めることへの抵抗というこの時点では、我々が本当であるという道が浮かび上がる。もし我々が我々は本当に誰であるのかという認識をするならば、そして他者に自分の側面を見せるならば、他者は我々を受け入れないのではないかという恐ろしいほどの恐怖を持っている。

3. 行き詰まりの層 the impasse

これは我々が我々の中には環境の支援なくしてとどまっている点に動くための素質がないということを経験する我々自身に納得させるために、我々がどうしようもならないかもしれないと確信している点である。特に、見ようとしたり、聞こうとしたり、感じようとしたり、考えようとしたり、決めようとする環境を操作しようとするときに好機である。行き詰ると我々はしばしば気が抜けた感じや何もない感じがする。生きている感覚を望むならば、行き詰まりから抜け出すことが必須である。

4. 内破の層 the implosive

気の抜けた感じを否定するあるいは逃げ出してしまうよりも、それを十分に認めるならば、内破の段階は実在の状態になるだろう。パールズ(1970)は真の自分を手に入れるためにこの内破の段階を通り抜ける必要があると書いている。この段階と、あるいは気の抜けた感じ、本物でないやり方との接触にのめりこむことによって、我々の防御をさらけ出し、偽りのない自己と接触し始める。

5. 破裂の層 the explosive

パルズは内破の段階を向きなおすことは破裂状態を作り出すと主張する。破裂の段階と接触したとき、我々は偽りや見せ掛けの役割を解き放ち、我々でない、偽っていたために押さえつけていたとてつもなく大きなエネルギーを放出する。生き生きとして本当であるためには、痛みや楽しみに迫ることができるこの破裂を成し遂げる必要がある。

Point !

サイクルにおける機能障害としての神経症 「成長の障害」

接触と接触への抵抗 Contact and Resistances to Contact

環境との接触 有効な接触は人の特性の感覚を失わずに、自然および他の人々と対話することを意味
連続性 = 「経験のサイクル」あるいはゲシュタルト形成と破壊のサイクル (補足を参照)

神経症 5 層と 5 つの自我防衛メカニズム (環境との接触への抵抗)

取り入れ introjection

無批判にそれらを一致するようにするためにはそれらを同化せずに、他のものの確信および標準を受容する傾向。環境が提供すること、私たちが望むことに関して、明らかになることあるいは必要性について時間をほとんど時間を費やさず受け身で取り込む。

真に自分のものではない規範や行動、考え方などあたかも自分のもののように思い込むこと。

投影 projection

環境にそれらを帰することにより私たち自身のある様相との関係を否認する。

自己に端を発するものを外界のせいにする

自己イメージと一致しない個性・特性は他の人々との関係に置かれます否認する。

自分の感情、人に対する責任をとることを回避し、変容に無力であろうとする。

反転 retroflection

他者にしてあげたいことを自分にしてしまう。

歪曲 deflection

他者からの直接的な接触を回避させる。環境の接触における気づきやインパクトを減少させ、それを曖昧にさせ、一般化する。

融合 confluence

自己と環境の間の区別の不明瞭化

自分と外界を 1 つのものと考え、区別ができない。

Point !

環境との接触：連続性 = 「経験のサイクル」あるいはゲシュタルト形成と破壊のサイクル

環境との接触への抵抗：取り入れ、投影、反転、歪曲、融合

エネルギーとエネルギーの阻止 Energy and Blocks to Energy

- ・ 心理学的なエネルギーへの特別な注意
どこに(心理学的な)エネルギーがあり、どのように使われているか、どのようにそれをとめることができるのか
- ・ 阻止されたエネルギーは、抵抗の他の形である
わずかなことを述べるだけでも、それは、身体の緊張、姿勢、しっかりとそして閉じて保つこと、接触を避けるように話すとき、人から離れて見えること、声を制限し、少しだけ話すことから、明らかになる。

Gestalt Therapy

まとめ：岡川智子、松川泰子、山崎貴子、坂本喜代子

「クライアントはエネルギーに、またそれがどこにあるのかということに気が付いていないだろうしネガティブな方法で経験しているだろう。」 Zinker(1978)

- ・ クライアントが阻止されたエネルギーがある場所を探し出し、この阻止されたエネルギーをより適応的な行動に変容させるのはセラピストの仕事である。セラピストは抵抗を受け入れ、治療的仕事を深めるものとして、それを使う。それにより、クライアントは抵抗をどのように身体で表現していたのかを認識することを励まされる。

Point !

どこにエネルギーがあり、どのように使われているか、どのようにそれをとめることができるのか
阻止されたエネルギーをより適応的な行動に変容させる

補足

ゲシュタルトの人間観 - 人間は自然な有機体の自己調整の傾向を持つ

「本能的なサイクル」(Perls,1969) = 気づきのサイクル、接触と引きこもりのサイクル、経験のサイクル、ゲシュタルト形成と破壊のサイクル

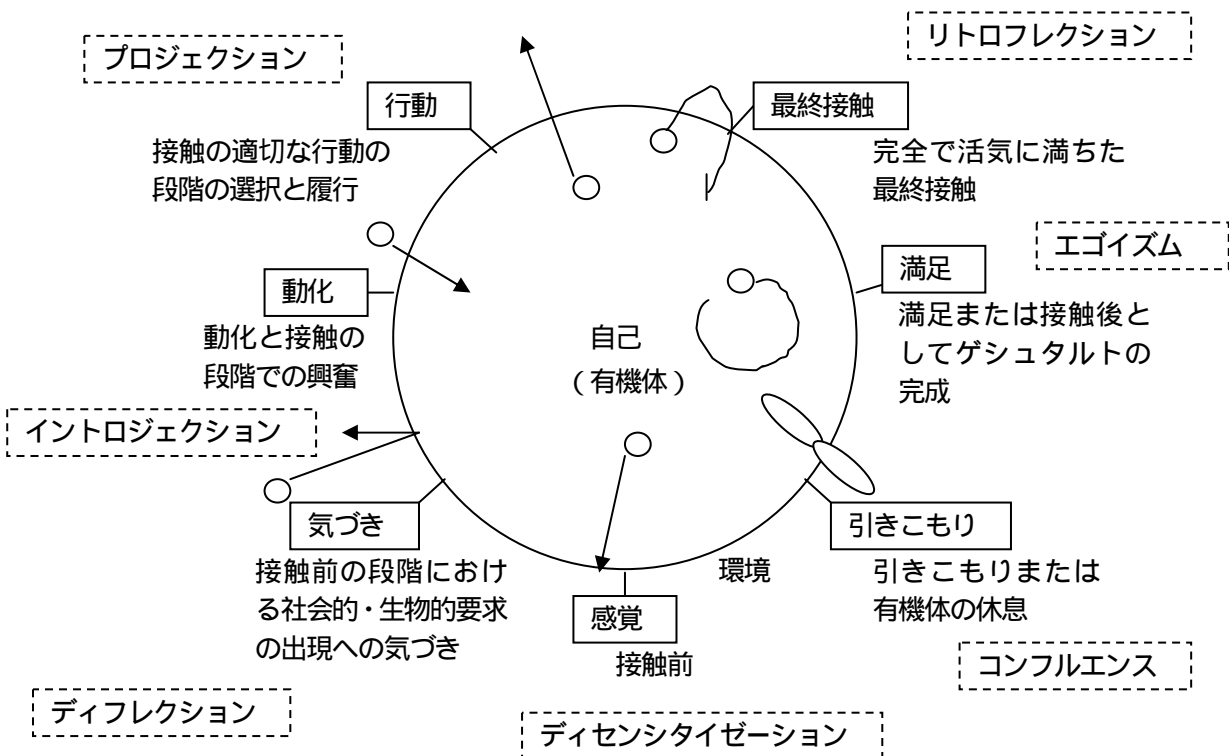
本能的なサイクルを自己の活動とみなし、接触前、接触、最終接触、接触後を通しておこなわれる過程。

* 有機体

「有機体は、人間の完全な形である不可欠要素、部分、また内蔵機能を含めた全体性をいう」(Van De Riet et al,1980/1985)

* 接触

感覚的に、外部や背景の刺激によって注意をそらせたり交わりの質を歪めたりすることなく、個人的状況の最も重要な要素に、完全にそして鮮明に焦点を当てる。



ゲシュタルト形成と破壊のサイクル
各段階における境界線障害の例

ゲシュタルト形成と破壊のサイクル

引きこもり

感覚

気づき

動化

行動

最終接触

満足

サイクルにおける機能障害 境界線障害

「心地悪さ」の概念

「未完の行為」と固定化ゲシュタルト

サイクルにおける機能障害

コンフルエンス

ディセンシタイゼーション

ディフレクション

イントロジェクション

プロジェクション

リトロジェクション

エゴイズム

参照図書：ペトリューシュカ・クラークソン(1999)「ゲシュタルト・カウンセリング」 川島書店

國分康孝(1980)「カウンセリングの理論」 誠信書房

治療過程 *The Therapeutic Process*

治療の目標

ゲシュタルト療法の中心的目標は、クライアントが気づきを得ることを援助することである。

気づきには、環境を知ること、自分自身を知ること、自分自身を受け入れること、人間関係を築けるようになることを含んでおり、これらを増加させたり、豊かにさせることが、改善に向かわせると考えられている。

Zinker(1978)は、ゲシュタルト療法におけるクライアントとの係わり合いを通して、クライアントは・・・

- ・彼ら自身の気づきを増加させる方へ向かう。
- ・経験に責任を持つようになる。
- ・能力を発展させ、他の権利を侵すことなく欲求を満たす価値を得る。
- ・感覚の全てにより気づくようになる。
- ・行動の認識を受け入れることを含め、何をするかということに対する責任を受け入れることを学ぶ。
- ・外界の支えから、内的な支えを増加する方へ向かう。
- ・他者に頼んだり、他者の助けを得たり、他者に与えたりすることができる。

治療者の機能と役割

治療者の役割

クライアントに対する解釈を行うのではなく、クライアント自身が今この瞬間にどのような経験をしているのかということクライアント自身の気づきとして発展させることを援助する。

- ・ 図(関心事)と地(意識下にある欲求)の両方に注目する
- ・ クライアントの感情、その瞬間の気づき、ボディメッセージ、エネルギー、回避、気づきを妨げているものに焦点をあてる
- ・ 「今ここ」の構造の中で「我と汝」の関係である
 - 治療者とクライアントとが、各々の役割を脱してかけがえの無い人格として出会い、心の内奥での触れ合いをもつこと
- ・ 非言語的な合図(態度、動き、しぐさ、声、ためらいなど)に注意を払う
 - クライアントの体の動きと言葉の不一致に気づき、クライアントが話せるように導く
 - * 「あなたの目は何を言っているのですか？」
 - * 「もしこの瞬間にあなた手が話すことができるなら、何と言いますか？」
 - * 「あなたの右手と左手で会話を続けることができますか？」
 - これらの質問をした時のクライアントの反応
 - クライアント自身の怒りや苦痛の感情を隠すためにどのように「笑い」を使っているかを気づかせるため
- ・ 言葉に焦点を置く
 - * 「それ」と話すこと
 - 一般的な言葉を個人的な言葉「わたし」と繰り返して言わせることで、経験の気づきと自己責任の認識につなげることができる
 - * 「あなた」と話すこと
 - 一般化された「あなた」から「わたし」と改めることにより、クライアント自身の感情の違いに注目させる
 - * 質問
 - 質問の連続を通してクライアント自身の秘密をどのように守っているか、クライアント自身を表現するような文章を作ることをどのように避けているかを気づかせる
 - * 能力を認めない言葉
 - 「できない」を「しない」と言い換えさせることで、自分の行動をコントロールすることに対する抵抗に気づかせる
 - * メタファ(隠喩)を聴くこと
 - メタファに注意を払うことで、クライアントの内的なもがき(苦闘・努力)への豊富な手がかりを得る
 - * 暴露している言葉に耳を傾ける
 - クライアントの人生の縮図となるような言葉の表現に注目することにより、クライアントの話をも具体化することを助ける

治療におけるクライアントの経験

クライアント自身が何を望み、治療時間をどのように使いたいと思っているか、治療を続けていくこと、についてクライアント自身で決定させる。そして、クライアント自身で解釈し、意味付けを行っていく。決定や気づきを増加させるのはクライアント自身なのである。

治療者が、援助体制を結集し、クライアントの試みを励ますという援助的な環境を提供していることを前提として。

クライアントの成長のための三段階

- ・第一段階：「発見」
過去の出来事への視点の転換、クライアント自身に関する新しい認識、人生における重要な人物についての新しい見解
- ・第二段階：「適応」(クライアント自身が考え、選択しているという認識の下で)
面接室で新たな行動を試みる 世間における彼ら自身の気づきを深める
(うまくいかなかった場合)
困難な状況に対処する術を得る 新たな行動の代わりにの方法も試みる 成功が意図された課題を行う
- ・第三段階：「同化」(クライアントのおかれている環境での行動がどう影響するのかを学ぶこと)
日々の生活の中での驚きに対処する能力 その能力をさらに良くしたり、即席で対処する能力への信頼 クライアントの環境から必要とされていることを獲得する機会を最大にできる

治療者とクライアントの関係

- ・クライアントに対して開かれた状態であること
- ・クライアントと自分自身を知っていること
- ・自分自身の存在の質への責任があること
- ・クライアントによって影響を与えられていることを受け入れること
「今ここ」でクライアントに出会っているという現在の経験や気づきを積極的に共有すること
クライアントが誰であろうと受け入れ、自分自身のままであり、役割において道に迷わないこと
- ・フィードバックを与えること、特にクライアントが体で表現していることについて
- ・クライアントの恐怖感、悲劇的な予想、妨害、抵抗について調べ、即座に反応し誠実にクライアントと直面すること
「我と汝」の関係であること
技術よりも治療者の態度、行動、クライアントとの関係が重要であること
治療の過程における要素として自分自身の経験を利用すること
- ・クライアント、自分自身と共に調和すること
- ・クライアントと治療者が変容すること

治療者の用いる技法は治療過程の一部でなければならない

適用：治療技術と手続き

ゲシュタルト療法における実験

ジンカー(1987)：セラピストの役割は創案者で、思いやりがあり、人を親身に世話することを重視している。

- ・ 訓練(exercise)と実験(experiment)の違い
訓練：クライアントの中にある感情(怒りの表出のような)を呼び起こさせるのにつけての技法
実験：クライアントとセラピストの間の相互作用を引き起こす技法で、実験は経験に基づく学習と考えられている。ジンカーはセラピーセッションの一連を実験と捉え、それはクライアントが経験的に学べる方法であるといっている。

ポルスター(1987)によるゲシュタルト療法における実験の形態

- 1 脅かすような未来の出会いをイメージする

Gestalt Therapy

まとめ：岡川智子、松川泰子、山崎貴子、坂本喜代子

- 2 クライアントとクライアントの重要な人物の間で話し合いをもつこと
- 3 つらい経験の記憶を表現すること
- 4 とりわけ根強い最近の経験を追体験すること
- 5 ロールプレイを通して、クライアントの母親や父親の同一性を仮定すること
- 6 内的な表現や考え方、非言語的なサインに焦点をあてること
- 7 心の中の相反する2つの側面について討論すること

これらの実験を通してクライアントは彼らの葛藤を感情に結びつける経験をする。

実験のための準備

- ・ カウンセラーにとって、クライアントを一人に残すときを敏感に知っておくこと。
- ・ 実験から最大の利益を得るためにカウンセラーは適切なときに導入することに敏感でいなくてはならない。
- ・ 実験の性質は個人の問題、経験、またクライアントとセラピストがセッションにもたらす人生経験による。
- ・ 実験はクライアントの自己探求への積極的な役割を要求する。
- ・ 実験はセラピストがクライアントの文化的背景を尊重しうまく接触する時もっともいい効果を得る。
- ・ もしカウンセラーが躊躇に遭遇したなら、クライアントのためにその意味を探求することはよい。
- ・ カウンセラーが技術の使用やクライアントの返答の仕方に特別の注意を払うことに柔軟であることは重要である。
- ・ クライアントは自らの努力で成功する機会を得る。よってカウンセラーはあまり口出しせず、作られすぎた実験を提案しないようにする。

直面、対決(confrontation)の役割

直面化はゲシュタルト療法の技術の一部である。しかし、それを荒い攻撃としてみる必要はない。またしっかりした治療関係はセラピストがクライアントに深い部分の恐れに直面させる実験に挑戦させることを可能にする。カウンセラーはクライアントの言語表現と非言語表現の間のギャップを見るようにする。例えば、クライアントが辛い体験を笑いながら話すとする。クライアントは激しい苦痛を感じるのを避けようとしているが、その不一致に注意を促すことで避けようとしていることに気づくところまで直面するかもしれない。つまり、クライアントの抵抗力を閉じ込め、十分に生きていない事を認識するよう促す。この意味で、直面化はクライアントの肯定的な変化に帰着する純粋な表現である。

ゲシュタルト療法の技術

Levitsky and Perls の技術

- (1) 対話訓練 (2)巡回 (3)未完の行為 (4)責任をとる (5)秘密を持つ (6)投射する
- (7)逆転 (8)接触と撤回のリズム (9)リハーサル (10)誇張 (11)May I feed you a sentence? (12)結婚ゲーム (13)あなたはこの感情のままに居続けられますか？

対話訓練 (the dialogue exercise)

エンブティチェアの技術はクライアントにイントロジェクション(取り入れ)を外在化させるひとつの方法である。ここではよくパーソナリティーの二分割(すなわちトップドッグとアンダードッグ)という状態がみられる。トップドッグは「正当付け」であり、～すべきということを必要に迫る。アンダードッグ(～したい)は「はい」「約束する」「賛成する」「いつかそのうちに」「できれば」と言い、欲求不満を引き起こさせる名人である。この二つの対立はイントロジェクションのメカニズムに基づく。エンブティチェアの技法では、クライアントが一方のいすに座りトップドッグになった後、もう一方のいすに座りアンダードッグを演じる。こうして両サイドの対話が続けられる。これによりイントロジェクションは浮上しクライアントは矛盾をより経験でき、統合する。目標は、ある特性を取り除くだけでなく、その両極性を受け止めることを学ぶことである。

- (1) 親の内側 対 子供の内側 (2)責任 対 衝動 (3)厳格 対 性的な側 (4)いい子 対 悪い子 (5)積極的な自己 対 受動的な自己 (6)自律的 対 憤慨 (7)熱心な労働者 対 責任回避ばかりしている人

巡回 (Making the rounds)

グループ内の他の人の所へ近づき、話したり何かをすることであり、目的は、直面し、危険にさらし、自己を表し、新しい振る舞いの実験をし、成長し、変化することである。あるテーマでグループ内の人々がそれぞれ直面する必要があるとき、この技術を使用する。

責任をとる (I take responsibility for.....)

クライアント「先生の言うサポートってどんなことですか」

セラピスト「その質問を平叙文に替えてみたら」

クライアント「私は、あなたのおっしゃるサポートの意味を知りたいのですが」

セラピスト「それでもまだ質問ですね。それを平叙文の形式にしてみたら」

クライアント「できれば、私は、この質問によって、先生を困らせたい」

クライアントがやろうとしているのは自分の行動への責任逃れである。しかし、責任というのは、応答する能力、自分の反応を選ぶ能力である。神経症の人は投射、取り入れ、融合、反転によって自分を自分自身から切り離すが、そうすることにより責任を逃れ、応答能力、選択の自由を放棄している。これらの人を再統合するためには、どんな小さいことでも彼らに責任を取らせることである。その為に、クライアントに何か述べてもらい、それに加え「それに対して責任がある」と言ってもらうことである。例えば、「わたしは退屈している。そしてそれは自分自身に責任があります。」といった風だ。この技術で、他人に投射する代わりに、自身の感情をわからせ、受け止めるよう支援することを目指している。

投射する (playing the projection)

「かれらがわたしを嫌っている。」 「わたしはかれらを嫌いだ。」

言い方を反対にして、本当の自分の表現としてぴたりくるまで、繰り返し言い続けさせる。

逆転 (the reversal technique)

症状や振る舞いは潜在している衝動の反転を表している。従って、セラピストは激しい抑制や過度の臆病に苦しんでいると主張するクライアントに、自己顕示欲者の役割を果たすようにする。ある女性に普段とは逆のタイプになってください、つまりできるだけネガティブになるよう言った。彼女はその後ポジティブな面と同じぐらいネガティブな面も理解し受け止められるようになった。

この技術の基礎となる理論は、クライアントを不安と戦っている状態に追い込み、奥に押し込められ否認した彼ら自身のそれらの部分に接触することである。この技術はこのようにクライアントが否定しようとしたある属性を受け止める支援をしている。

リハーサル訓練 (the rehearsal exercise)

わたしたちは普段多くの思考を考え繰り返している。考えているときというのは普通リハーサルをやっている。つまり予め試み、それでいいか検討し、そしてうまく相手を操作できると思われる言葉から表出させている。そのため自発性や禁欲といったものは禁じられている。セッション中はこのリハーサルをセラピストと声に出して共有する。それにより彼らの社会的役割を強めるための準備や期待、承認されたい、受け入れられたい、好かれたいという期待などに気づく。

誇張訓練 (the exaggeration exercise)

ゲシュタルト療法の一つの目標はクライアントがボディーランゲージを通して送っている微妙な信号や合図に気づくことである。この技術では動きや身振りを繰り返し誇張し、それはたいてい行動に結びついた感情を強め、内的な意味を明白にする。

- ・ 振動 (振動する手や足)
- ・ 前かがみな姿勢で婉曲した肩
- ・ 握り締められたこぶし
- ・ しかめっ面
- ・ 腕を組む

例えば、クライアントの足が震えているなら、クライアントはこの技法の中では、もっとその振動を強めるよう言うかもしれない。その後セラピストはクライアントにその振動している足は何を物語っているのか尋ねる。また言語は誇張練習に向いている。うわべだけの文を繰り返させ、結果クライアントは自身で聞き受け止め始める。

その感情のままにいる (staying with the feeling)

クライアントが不快で逃げたいという強い熱望を抱いているとき、セラピストはその感覚に留まるよう促す。現在経験している恐れや痛みなどの感情に留まらせることでその感情や避けたい行動の深部に行くようすすめる。感情に直面し経験することは勇気が要るだけでなく、新しいレベルへの成長の兆しでもある。

夢のワーク (Gestalt approach to dream work)

精神分析では夢は解釈され、知的洞察が強調され、自由連想法は夢の無意識の意味を知る方法として使用される。しかし、ゲシュタルトアプローチでは解釈も分析も与えない。代わりに、夢の生々しさを再現し、あたかも今それが起こっているかのように追体験する。

第一ステップ：誰かに夢を話したいときは、物語を話すように夢を語る。

第二ステップ：夢の再現。劇を演じるように話す。過去時制を現在時制に。

第三ステップ：舞台を監督のように設定する。

第四ステップ：さらに夢のワークを続ける。夢の中に登場するすべてのものになる。

葛藤の統合・疎外していた部分を再び自分のものにする作業

パルズの投射の概念は夢の構成の理論の中心である。夢に出てくるすべての人や物体はそのクライアントの投射を象徴していると考えられる。それらを演じることで評価し受け入れ反対の力を統合することができる。他の療法では無意識に重点を置くが、パルズは統合に重点を置く。彼によると夢は人間の存在のもっとも自発的な表現である。すべての夢は自身の存在のメッセージや葛藤を含んでいる。

サマリーと評価

サマリー

現在の覚知・人と人を取り巻く環境との関係 についての経験的アプローチ

- ゴールはクライアントが「覚知」をえること
- セラピストはクライアントの覚知を高めるように援助する
- セラピストはクライアントが「地」から「図」をあらわすことができるように援助する
(人と人を取り巻く環境の場において最も顕著な面を見分けることを援助する)
- クライアント自身が自身の中にある対立を一致し、諸側面を統合し、「図」を明らかにする能力をもっていると信じている。

ゲシュタルト療法の貢献

クライアントが自分自身の新しい面を発見するため葛藤し、もがくこと。それを助けるというゲシュタルトの方法は大変優れている。

- 現在の適切な面について語るにより過去が生き生きとした形で扱われ、問題を解決できるような方法
- クライアントの言語的・非言語的な手がかりに注意を払うこと
- クライアントの投影としての夢の各面を見ること

・ゲシュタルト心理療法は個人の経験のどの側面も等しく同じように価値があるという全体論的なアプローチである。セラピストは図と地の理論を用いる。先入観や予定表あらかじめ持つアプローチではない。その代わりに個人を環境の間の境界で起こっていることに強調点をおく。

・ゲシュタルト心理療法は変化についてのユニークな考えに作用する。セラピストはクライアントをどこへも動かそうとはしない。主要な目的はクライアントの「何か」という覚知を高めることである。なにかがおこるようになる代わりに、セラピストの役割は、クライアントが遠ざかってきた自分自身の部分を再認識するような覚知を高めることである。

Gestalt Therapy

まとめ：岡川智子、松川泰子、山崎貴子、坂本喜代子

・ゲシュタルト心理療法は、クライアントを「語る」ことから「行動や経験」へと変化させるアプローチである。混乱を収める技法ではなく、成長と増進のための技法である。

限界と危機

古典的方法（パールズの方法）への批判

人格の認知の要因を重要視しないこと

- クライアントが自分を発見することや学ぶことのプロセスを促進する(facilitating)を重要視するが、セラピストがクライアントに教授する(teaching)することについて否定的である。セラピストからの教授からの利益もあるはずである。
- セラピストから情報や提案をもらうことは有効であるということを認知行動的アプローチから学び、技法や考え方を取り入れてはどうか。
- 当面のゲシュタルト心理療法の限界は、スキル・トレーニング・経験・判断といったセラピストのトレーニングレベルに負うところが大きい。ゲシュタルト心理療法についての膨大な理論と方法のトレーニングを十分に受けなければならない。現象学的・対話的アプローチをあわせていくことも必要である。

ゲシュタルト療法によるスタンのケース

ゲシュタルトを志向するセラピストは、スタンが両親、兄弟、そして元妻に対してもっている未完の事業に焦点を当てる。この未完の事業はうっせきした憤りの感情として主に構成され、さらに彼自身へのうっせきした憤りへと変化してあらわれている。彼の現在の人生について注目することだけでなく、過去の感情を体験し直す必要がある。過去の感情が他者とのよりよいかかわりをしようとするをじゃましているのである。

焦点は、スタンの現在の行動であるが、セラピストはスタンがどのように過去を抱えてきたのか、どのように現在の彼の生活をじゃましているのかに気づくように導く。かつて自分で決定を下したものの、もはや彼にとっては役に立たない状況を変えるためにセラピストは支援する。本質的に、スタンは、彼が彼の幼年期に、生き残るためにとった方法についての決定が適切ではないかもしれない、ということを知る必要がある。彼の基本的な決定の一つは、「私は愚かです。また、私がここにいなほうがよいでしょう。私は失敗者です。」

スタンは彼が受けてきた文化的なメッセージの影響も受けてきた。カウンセラーは彼の文化的背景（彼の価値観や、彼の文化の中で形成された価値観）を探求することにも興味を持つ。この焦点で、カウンセラーが、スタンが次の文化的命令のうちのいくらかを識別するのを助けてもよいことはありそうである。

「知らない人に家族の話はするな、そして人前では汚い下着でうろろするな」「親に立ち向かうな、なぜなら親は尊敬に値するから」「自分のことを考えすぎな」「傷つきやすさは見せるな、感情や弱さを隠せ」

このような機能的でない命令についてスタン自身が考察するようにカウンセラーはするだろう。彼が重んじている文化的背景の諸側面を残そうとしても、彼はある文化的期待を修正する立場にまたいるのだ。もちろん、それは、これらの問題点が彼の前景として現れたときに起こることだ。

セッションが始まることによって、何が形をもってきたかについてスタンが注意するように、セラピストは勇気づける。セラピストはこのように介入する。「今日はじめから今までで何を経験していますか？」重要なポイントは、セラピストはスタンが現在の経験へと変えることや選択的に観察することを勇気づけるということだ。それは多くの「図」が想起されるということでもある。ゴールは、スタンのための最多のエネルギーあるいは関連を保持するように見える興味の「図」に注目することだ。「図」が識別される場合、タスクは関連する実験によって高まるスタンのこの考え、感覚、身体感覚あるいは洞察の覚知になる。セラピストは、覚知を生み出したり、スタンとの間での接触可能性を生み出したりするようなこれらの実験を計画する。スタンのセラピストは活動しているゲシュタルト療法に会話的に価値をおいている。その意味することは、セラピストの目的は可能な限り現在であることとスタンの世界を理解することに興味を持つということである。セラピストはどれだけ自己開示をするかを決意する。それはスタンのためでありセラピストとスタンの関係を強めるためでもある。

典型的なゲシュタルトの流儀は、スタンは彼の現在の荷物を処理する。それはセラピストとの関係の文脈の中で行われる。彼の過去について話すことや彼の洞察の分析をすることによってなされるような簡単なものではない。セラピストは彼にいろいろな人に「なる」ことを要求するだろう。子どもの頃にどのように考え、感じ、行動するかを彼に教えた人たちに「なる」のだ。彼はそのときかつての子どもになることができ、彼がもっとも混乱し痛みを感じた場所から彼らに返答することができる。彼は、新しい方法で彼自身に関する彼の信念に伴う感情を経験する。また、彼は彼の感情および考えが、彼が今日行っていることにどのように影響を及ぼすかのより深い理解をえる。

スタンは自分の感情を明らかにすることよりも隠すことをずっと学んできた。彼についてのこの理解により、カウンセラーは彼のためらいを探り、「感情に入っていくこと」について関わる。カウンセラーは彼が感情を表現することをためらっていることに気づく。そして彼はもっともっと十分に経験したかったの、もっと自由に表現したかったのかどうかを評価することを助ける。

スタンが彼の感情を否定するよりも彼の感情を経験したいと自己決定したとき、セラピストのタスクは次のようである。「あなたがしたことについて言ってきたことについて、今何に気づいていますか？」彼は元妻とのことが忘れられないと言う。元妻との関係でどれほど痛みを感じているか、そしてほかの時にも傷つけられないようにどれほど再び巻き込まれることを恐れているかについてセラピストに言う。セラピストは、内部へ注目する事を求め、さらにこのまさに瞬間で彼を要求しているものよりよい感覚を得てくれるようにスタンに求め続ける。スタンはこう返答する。「私は傷つき、彼女が私に負わせることを許してきたすべての苦痛に腹を立てています。」セラピストは、まるで苦しい状況が今ここに起こっているように彼の元妻とのはじめの頃の情景を想像するように求める。彼は（象徴的にいって）たぶん元妻と「直接に」話すことによって、その状況を生き直し、経験し直

Gestalt Therapy

まとめ：岡川智子、松川泰子、山崎貴子、坂本喜代子
す。彼は彼女に憤りや痛みや話し、ついに彼の未完の事業は完結する。この実験に参加することによってスタンは彼が今何をしているか、どれほど過去に縛られ続けてきたかという覚知を得ているのである。

一旦実験が同意されていれば、実行され報告が聞かれる。この点では、時間の制約により、セッションは終わるか、スタンは次に想起される顕著な「図」に注意を向けることを勧められる。ゲシュタルト心理療法を実行する技法は、クライアントをセラピストの図と地の理論に混ぜ合わせることから成る。セラピストが彼のプロセスに影響を及ぼすためにスタンと自分の考え、観察および感情を接触させて、スタンの「図」は最高の「図」であるべきだ。セラピストの開示は、スタンの重要な問題の調査を増し深くすることができる。しかし、適切な選択を行なうために、セラピストの経験、タイミングおよび調子の合わせ方は重大である。

フォローアップ：スタンのゲシュタルト療法を続ける場合

スタンをどのようにカウンセリングするかについて考えることを助けるためにこれらの質問を使いなさい。

どのようにスタンのセッションをはじめるでしょうか？ゲシュタルトセラピストとして、彼が追求する方向を示唆していただけませんか？彼が仕事を始めるのを待っていただけませんか？彼が前のセッションに終わった場所から継続してくれるように彼に依頼していただけませんか？テーマや問題が彼に「図」となるものであったら何でも注意して聞いてくれますか？

スタンのケースでは未完の事業は何だったのか見極めることができますか？彼のいきづまった経験のいくつかはあなた自身のある面を思い出させますか？ゲシュタルト療法士として、スタンがもしあなた自身の未完の事業を思い起こさせたとしたら、あなたは彼の治療を続けるでしょうか？

スタンのゲシュタルト療法士はスタンが元妻との状況での自分の痛み、憤り、傷を扱うことができるように援助する実験を生み出しました。あなたは、どのようにスタンが表に出した資料を用いて仕事をしますか。どんな実験をあなたはデザインしますか？どんな種類の実験を作成するかをどのように決定しますか？

どのようにスタンの文化的メッセージを用いて仕事をするでしょうか。彼の文化的価値を尊重することができ、まだ彼の文化が今日彼に影響している方法のうちのいくつかの評価をするように彼を激励することができるでしょうか？