

## ゲシュタルト療法

百武正嗣\*

### Gestalt Therapy

In Gestalt therapy, experiencing self-awareness is regarded as important factor. Frederick Perls showed that an individual with self-awareness was basically different from others without it. He further discussed that experiencing self-awareness should be the very step to create and enhance oneself. In this therapy, a human being is regarded as an organically integrated whole (gestalt), not as something that is merely composed of a number of different organs or can be perceived by separating mind and body.

#### キーワード

気づき	awareness
今、ここで	here & now
ゲシュタルト	gestalt
空椅子技法	empty chair technique

### I ゲシュタルト療法の歴史と理論的背景

ゲシュタルト療法の創始者であるフレデリック・S・パールズ (1893~1970) は、変わり者で通っていた。それは彼が目指したゲシュタルト療法が理論を優先することよりも、心理療法の現場での効果あるいはセラピーとして実践的で

---

\* 神奈川県予防医学協会

なければいけないという視点からうかがえるし、ほとんどゲシュタルト療法に関する著書を残さなかったような人生態度にも貫かれている。しかし、ゲシュタルト療法を創設するためにパールズが影響を受けた理論的背景・人物を紹介することは意義あることだと思われる。

パールズがゲシュタルト療法を創り出すにあたって、まず第一に取り上げられる人物はウィルヘルム・ライヒであろう。ライヒによる精神分析学の影響は大きい。ライヒの「筋肉の鎧」という概念は、人間という生き物が、身体＝筋肉という生理的なものに根差したものであることを示している。身体という機能が心理的な変化に対応したり、抵抗を示す機能をもっているという身体観である。ゲシュタルト療法が「からだを精神と切り離さない」という立場は、ライヒの影響といっても過言ではあるまい。

またゲシュタルト心理学の「ゲシュタルト」という概念は、「全体は部分と部分の寄せ集めではなく、それ以上のものである」という理論から成り立っている。人間はもちろん各臓器を組み合わせただけのものではないし、心と体はバラバラに機能しているわけでもない。むしろ有機的な総体としての存在である。パールズは「ゲシュタルト」という言葉をこのゲシュタルト心理学から用いている。したがってパールズは諸部分の分析からは全体（人間）を理解することはできないということを強調する。ゲシュタルト心理学はヒトという有機体が人生を意味あるものにするために、すべての神経系、感覚、思考を動員して、全体として知覚する傾向をもっていることを科学の素材にのせた。

パールズは有機体が自己の関心事を満足させるために、一瞬一瞬、みずからどのような方法でそれを選択しているかに注目する。その選択する方法が、その人の個性であり生き方であるからだ。しかし、ほとんどの人は無意識に行っていて自分が選択をしたことを知らないのである。だからこそ自己みずからが、自分の責任としてその選択に「気づく」ということが重要であると述べている。

さらに、この「選択」という概念は実存主義と現象学の流れを組み入れていることはよく知られていることだろう。パールズはゲシュタルト療法は実存主義的・現象学的な実存主義セラピーでもであると、しばしばワークショップのな

かで参加者に言っている。(これはパールズのエサレン研究所の時代に、彼のもとで学んでいたポーラ・バトム博士からいつも聞く話である。現在、ポーラ・バトム博士は日本でゲシュタルト療法の指導をしている。) 筆者はポーラ・バトム博士のもとでゲシュタルト療法を学んでいるので、パールズは「こう表現していた」というのは、実は全部、ポーラ女史からの受け売りである。

さて、聞いたふうな話をさらに押し進めてみたい。実存主義は、「実存」の意味を問うことが実存主義であるとする。そしてその人間が生きていくうえで直面せざるをえない「実存」の意味とは「無の経験」と「恐怖に対する不安」である。この実存的な課題に個人が直面したとき、すべての個人は自己の行動を選択するようになるのである。

ではなぜ人は、このような態度を求めるのか。それは意識があるからである。フサールのいう現象学的な立場からサルトルは「意識はたえず自己を乗り越えようとする」ものととらえている。そして実存的な課題に直面したとき、人は実存するために、自己成長への道を歩みだす「自己選択」をするのである。

(しかし、ポーラ女史は、クライアントの身体に現れたもの、指の小さな動きやリズム、呼吸の変化、声のトーンや質、姿勢などに気づきそれをフィードバックする。その個人に現れた行動(現象)そのものが、その人の本質であるという現象学的な解釈をしている。意識という言葉はポーラ女史は使わないのである。現象学とゲシュタルト療法のこの点に関することを知っている人は、ご連絡ください。ビールを飲みながら話しましょう。)

## II ゲシュタルト療法と気づきのレッスン

ゲシュタルト療法の気づきはコーディネーターが「今、何に気づいていますか」という単純な問いかけに始まる。あるいは2人組になってやってもよい。日本保健医療行動科学会では実際に、筆者が問いかける役で、参加者のなかから希望者が答えるという方法をとった。

百武 : 今、どんなことに気づいていますか。(身体外部の気づき——視覚について)

T氏 : 黒板があることに気づいています。椅子があることに気づいています。

人がたくさんいることに気づいています。

これは最初のレッスンでのやりとりである。人はこのように視覚を日常生活では、「見る」ということは「何かを判断する」ために使っていることが多い。しかし、気づきを深めるために、もう少しゆっくりと応えてもらう。あるいは自分が目を使って見ていること自体に注目しながら、ゆっくりと時間をとってみる。

気づきについてわかってもらうために、次のような表現をよくする。「私たちはちょうど、列車の窓から景色を見ているように、次から次と目の前に現れてくる景色（出来事）を見えています。自分の周りで起きていること、自分自身の内面に起きていることを十分に味わうことをしません。窓からの景色のように気づきが次から次と起きてきて、そして矢継ぎ早に通り過ぎていってしまうようなものです。」これが日常の私たちのやり方である。そこで、「気づきを高めるために電車を降りてみてください。すると道端には小さな花があり、アリが這いずりまわっていることに気づきます。突然、景色が変わることに気づくでしょう。自分の周りには風が吹いたり、花の香りが存在していることに気づくでしょう。」

そして、目の中に自然に見えてきたものに視線を合わせしばらくその間を楽しんでみる。すると自分の周りとの関係が浮かび上がってきたり、人との微妙な触れ合いが感じられるような表現に変化するのである。

百武 : 今、どんなことに気づいていますか。

T氏 : ——しばらく時間をとる——。

黒板に「気づき」という字があることに気づいています。——目

線をゆっくり動かして――。

講師の右側に、赤いセーターを着た人がいます。その横の女性はメガネの奥に優しい瞳が見えます。

最初のレッスンでは、T氏は部屋の中にある機能をもっている物体に焦点を絞っていた。黒板がある、窓がある、天井がある、椅子がある、などであり物の名前を並べているだけである。部屋の中にいる人間も物質と同じような存在としてとらえているようだ。だから特定の人とのコミュニケーションは起こらない。あなたが存在しているのではなく、「人がたくさんある」のである。

そこで次に、意識的に気づきに時間をかけてもらった。その後では、同じ部屋、同じ空間、同じ人間、同じグループでも、T氏の目に「見える」ものが変化してくる。ただの黒板だったものがコクバンの中に「気づき」という字が見えたことに気づいた。講師の横には、赤いセーターを着た「人が見えた」ようだし、その人の横にはメガネをかけた人がいて、その人の「優しい瞳」が見えた。このように気づきが微細な部分になってきているといえる。

### III あー、楽に生きていいんだ！

このようになってくると、身体内部の気づきもふだんとは違ったものとして体験することが可能になるのである。身体内部の気づきに焦点を絞るレッスンをした後に、参加者の1人とのやりとりを見てみよう。

ゲシュタルト療法は、患者（ここでは健康な人）の話の内容に注目するだけでなく、むしろ、その話をしているとき、その瞬間に起きていること、その人の手の動き、視線、呼吸が止まったか、などはその人の考え方や発言と同じくらい重要な情報を提供しているものという立場をとる。

百武　：今、どんなことに気づいていますか。

A氏　：右肩が重い感じがします。

百武 : その右肩の重さに注目しててください。

A氏 : だんだん重くなってきました。

百武 : もし、その右肩の重さが、声をもっていて、話すことができるとしたら何と言っていますか。

A氏 : ——えーと——緊張している。

「あっ、みんなが見ているので緊張している」と言っています。

百武 : それでは、グループの誰かに「私は緊張しています」と言ってください。

A氏 : 私は緊張しています（1人を選んで）。

——うーん——少し緊張がなくなりました。

ゲシュタルト療法では自分の緊張に気づいたとき、それを十分に感じとる時間や体験を大切にする。それが「今、ここに」でのその人の気づきであるからだ。そして、「どのように、自分が自分を緊張させているのか」「どのような方法で緊張をつくり出しているのか」に注目してもらう。そして表現することを支援する。

自己を受け入れることとは、もし、このように自分の中の緊張を認めたときに、それを嫌なものとして取り除こうとしたり悪い部分として否定しないことである。ただ、その緊張とともに「そこに、一緒にいてみる」ことなのである。今、ここで、あなた自身に起きていることは、痛みであろうと、不安であろうと、すべてあなた自身が成長するための身体サインなのだと思うしてほしい。身体からのメッセージなのである。

多くの人は、自分の弱い部分を受け入れようとしないのが普通である。それを抑圧したり否定することにエネルギーを注いでしまうのである。しかし、その「弱い部分」に気づき、それをただ体験してみる。表現してみる。このことはとても大切なことである。そうすると、あなたの中で新たな気づきが起こるのである。

日本保健医療行動科学会でのレッスンは、2時間しかなかったので個人1人1人に焦点を絞る時間がなかった。しかし、前述のレッスンの後、2人の人が手を上げてくれた。1人当たり数分のワークであったが、その1人から手紙をもらったので紹介したい。

感想を——ということで一筆させていただきました。

出てきた「答え」に驚きました。

ずっと、私の中でのいけない部分、ダメな部分だと思っていました。けれども、それは私に最も近い友だちだったのです。対決する相手ではなく、私の中の一番傷つきやすい、抱きしめて、いとおしむ相手だったのです。

家に帰ってからも、あの時のあの子をみつけ出しては、涙をこぼしてしまいました。

「今、何に気づいていますか。」

「息を止めていましたね。」

「気づき」の出会いをありがとうございました。

#### IV エンプティ・チェア・テクニック（空椅子の技法）

前述の若い女性は、「自分の中のダメな私」を何とかしたい気持ちでワークをしたいと自己紹介をした。そこで2つの椅子を用意した。1つは「ダメな私」が坐る椅子である。もう1つの椅子は「しっかりした私」の坐る椅子である。

まず、どちらの椅子に坐るのか彼女に選択して、坐ってもらった。

「しっかりした私」の椅子に坐ったら、もう1つの椅子は（空椅子）「ダメな私」である。

「しっかりした私」は、「ダメな私」に話しかける。たとえば、「あなたは、いつも何もできないのね」というふうに、ふだん、思っていること、感じてい

ることを表現してもらおうのである。

それから、今度は「ダメな私」の椅子に坐ってもらう。そして、「ダメな私」は「しっかりした私」（空椅子）に答える。このように自己の内部の矛盾した2つの考え方・感情などを表現してみるのである。

何回かこのやりとりをしているうちに、彼女は自己の内部で気づきが生じたのである。今まで弱い私はダメな部分だと思っていたが、実は深いレベルで最も大切な友だちであり、陰で彼女をいつもいつも支えていた私であることに。

\*エンプティ・チェア・テクニクは、矛盾した感情・考え方、受け入れがたい自分自身の弱い部分などを統合する技法であり、ゲシュタルト療法の代表的な技法として知られている。

#### 参考文献

- 1) フレデリック・S・パールズ, 倉戸ヨシヤ監訳: ゲシュタルト療法—その理論と実際, ナカニシヤ出版, 1990.
  - 2) ポーラ・バトム, 俵里英子監修: 今に生きる, チーム医療, 1992.  
・ビデオ情報
  - 1) ポーラ・バトム監修・指導・原案: 「今ここで」の気づき—ゲシュタルトのアプローチ, チーム医療, 1991.
-