

グリーフケアとしてのゲシュタルト療法

百武正嗣*

Gestalt Therapy

Masatsugu Momotake

In Gestalt Therapy, practical approaches are regarded as more important than theories because they think any psychological therapy is meaningless unless it works effectively in practice. Taking a non-analytical perspective, this method facilitates and supports clients awareness of “here and now”.

Based on the four cases of loss experience or confrontation of love one's death. We'll introduce what kind of approaches are applied to grief care in the present method.

キーワード

気づき awareness
今, ここに here and now
ゲシュタルト Gestalt
未解決な問題 unfinished business
無境界 confluence
空椅子の技法 empty chair technique

* (財) 神奈川県予防医学協会

I ゲシュタルト療法とグリーフケア

人の悲しみのなかで「愛する存在を失う」という体験は、最もつらいことの一つである。母親が幼いわが子を失い、その悲しみを抱えて生き続けていくこと。わが子を失う悲しみは母親だけでなく、父親の心にも傷となって深く存在し続ける。死んだ息子のお骨を何年も自分の部屋の神棚に起き、「さよなら」を言わなかった父親を知っている。

ある日、親しい友人ががんや交通事故で死んでしまったと突然の悲報を受けることもある。あるいは年老いた親が寿命を全うして家族に見送られながら幸せに死んでいったとしても、残された家族の心の奥にはそれぞれの悲しみや、言葉で表現し尽くせない思いが残るものである。

このような死に関する悲しい体験は大人たちだけの世界で起こることではない。子どもが親を失う悲しみ、クラスの同級生の死、このような体験をどのように癒していけばよいのだろうか。

「愛する存在の死」、これら深い悲しみや悲嘆な感情は、人間の根底にある寂しさや孤独感にふれるものであるがゆえに、容易に消し去ることのできない心の傷となって一生苦しみをもち続ける人もいる。

II 喪失体験とゲシュタルト療法

「愛する存在を失う」体験は、喪失体験と呼ばれている。悲しみや悲嘆にくれる人へのカウンセリングを「グリーフケア」と呼んでいる。ゲシュタルト療法は、このグリーフケアに関してはどのような視点でアプローチするのだろうか。

グリーフケアに関しては、ゲシュタルト療法が最も得意とする“癒し”の領域であるといえる。ゲシュタルト療法は知識や技法を習得することよりも、体験を通じて学ぶことを重視したアプローチである。心と身体を切り離された二

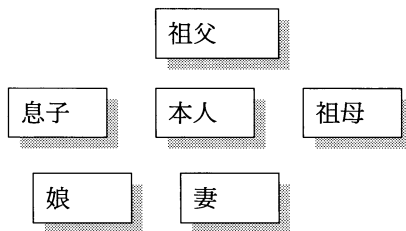
元論としてみるのではなく、統合された一つの「からだ」ととらえており、「愛する存在の死」やそれに伴う悲しみや喪失体験を知識や理論として理解するのではなく、ファシリテーター自身のみずからのゲシュタルト（全体的）として「からだ」で受けとめる体験をするからである。

そのためにファシリテーター自身が経験した喪失体験や悲嘆にくれた自分の内面の「体験」を通して学んでいく。この体験を通じて、「今、ここ」でクライアントがどのような喪失体験をしているのか、その過程を共有したり、共感をしながらも支援できるようになるのである。

息子に「さようなら」と言う

40歳の父親は、2年前に亡くした息子のお骨を自分の部屋にある神棚に置いている。家族は、同居している祖父と祖母、それに妻と小学生の娘に中学生になったばかりの息子の6人であった。2年前に、かわいがっていた一人息子が脳腫瘍で入院し手術をしたが死亡した。それ以来、自分の人生の一部を「失ってしまった」ような感じで無気力になる。息子のことが忘れられずに、「いつも一緒にいれるように」とお骨を自分が寝ている部屋にある神棚に置いていた。

そこで、クライアントにエンプティチェア（空椅子の技法）で「家族のみんなを座布団に座らせる」ように提案した。すると本人は、図のように死んだ息子も含めて自分の周りに1人1人の座布団を置いたのである。



この座布団の置き方をみて2つの事柄に気づいた。まず最初に感じられたことは、1人1人の個人空間の狭さである。そこには独立した人がいるというよ

りも互いにびったりと「寄り添って生きている」ような感じが伝わってきた。2点目は、クライアント自身が家族から取り囲まれてしまい、「息苦しそう」な空間と配置であることである。

これはゲシュタルトでいえば、無境界（あるいは「融合」という表現もする）の問題である。自己の境界線と他者の境界線が「無境界」になってしまっている。そのことで、他人の存在と自分の存在を切り離せなくなってしまう状態のことである。クライアントの表現を使えば、息子は私の「一部」であるし、家族は「一心同体」な存在であるということである。

この感覚をもち続けることで愛情の絆は強くなるが、息子の「死」を過ぎ去った過去の体験として乗り越えることができずに、いつも自分のからだの「一部」に存在し続けるものと受けとめている。人生は価値のないものと虚無感に陥るか、「死」んだようなものとしての感覚をもち続けるのである。

そのためにファシリテーターは、「あなたの境界線」と「息子の境界線」を引いて、互いに離れた位置に座ってもらうように提案した。

ファシリテーター：どんなことに気づいていますか。

クライアント：息子は自分と違う存在であることに気づきました。
そしてもう生きていないのだということです。
(しばらく泣き崩れる)

ファシリテーター：息子さんに「さようなら」と言えますか。

クライアント：「さようなら」とはつらくて言えません。

ファシリテーター：どんな言葉なら言えますか。

クライアント：(沈黙)

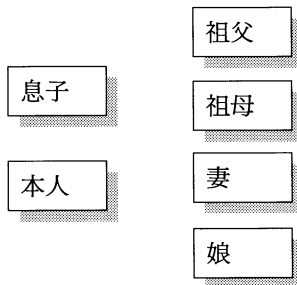
「さようなら」そして、「お父さんは、いつでも、おまえのそばにいるよ」。

この言葉が彼の口から出るまでには、かなりの時間がかかった。しかし、「さようなら」と惜別の言葉を表現したことで、自己と他者との境界線を引くこと

ができたことになる。それは息子を忘却の彼方に押しやることではなく、また息子が心のなかから消えていくことでもないことに気づく体験でもあった。しばしば、「さようなら」と言えない背景に、このような言葉を口にすると「愛する存在」が消えてなくなってしまうという恐怖がある。息子をなくした『喪失』の体験を、もう一度よみがえらせるのではないかと無意識に避けてしまうこともある。

しかし、「さようなら」とは、一人の人間として認めることであることに彼は気づいたのである。それと同時に、息子の死は自分の責任ではないことも受け入れるようになったのである。「愛する存在の死」は、あまりに悲しい体験ゆえに自分を責めてしまう人が多い。死んだのは「自分が至らない存在」だからであると感じたり、家族を悲しませてしまった責任は自分が原因だと考えたりするのである。その結果、家族との関係も無境界であるがゆえに、家族の『悲しみ』も自己の内部に取り込んでしまうのである。

ゲシュタルト療法では、「私は私」そして「あなたはあなた」という体験を通して、境界線を引いていくのである。このような個人ワークを終えた後にもう一度、座布団を置いてもらったのが下の図である。



そして彼は、息子の死の責任を全部1人で背負い込む必要はないことに気づいたのである。その後1年過ぎて、「息子の墓を建てました」という手紙をもらったのである。

III 未解決な問題

赤い自転車の風景

ゲシュタルト療法では、過去に体験した出来事が未解決のままに残っていると、「今、ここ」という体験ができないと考えている。現実には、常にそのような体験を投影しやすい場面や人物や出来事が次から次と起こるからである。もし、未解決な体験を抱えていれば、それを連想させる人物や出来事に会うと、その過去に体験した「感情」が湧き上がってくるのである。その「感情」に触れないようにするために、現実を否定したり、過剰に反応してしまうので、「今、ここ」という体験が薄められてしまう。

別な表現をするならば、「今、ここ」にある現実に意識を向けることで、このアンフィニッシュド・ビジネス（未解決な問題）にふれることが可能であるとするのがゲシュタルト療法である。この「個人ワーク」のアプローチの方法は次のようなプロセスである。

まず、ファシリテーターは、「今、この部屋であなたが〈気になるもの〉へ意識を向け、それを表現してください」と、「今、ここ」への気づき、問いかけを勧める。

クライアント：窓の外にある赤い自転車が気になります。

それと、前にいる人の赤いシャツと靴下の赤色です。

ここで共通していることは〈赤い色〉である。そのことに本人が気づく。そこで赤い自転車の意識を集中してもらい、そこで気づいたことを言葉で表現するように提案をした。しばらくすると、「こう、自転車に乗って草原を進む感じですよ」と、彼女は言葉で表現しながら無意識に両手を広げた。それは水に浮かんだ子どもが、気持ちよさそうに両手で平泳ぎをしている時のように、自分の

前の空間をかき分けているような動作だった。

その気持ちのよい感覚に意識を向けてもらいたいと思い、「言葉を使わないで、両手を広げる動作をしてください」と指示をした。

クライアント：今、どんな感じかなと思いつつ両手を広げる動作をしていました。

風を感じます。

祖父の自転車に乗っているイメージが浮かんできました。

彼女が子どもの頃、祖父が自転車に乗せてくれたことが思い起こされたのである。「4、5歳の頃だと思う」と言った。祖父は幼い彼女が甘い物が好きなのを知っていて、自転車に乗せて店まで行って「甘い物（チョコレート）をいつも買ってくれた」こと、畑をやっていたので「スイカをその場で食べた」ことがイメージとしてよみがえってきた。祖父は言葉の少ない人間であったが、「私」の好きな物（甘いもの）を知っていたという感覚が鮮明に思い起こされた。

クライアント：おじいちゃん。ありがとう。

ゲシュタルト療法の創始者であるフリッツ・パールズと妻のローラ・パールズに師事し、現在、日本でトレーニング・コースを指導しているポーラ・バトム女史は、しばしばグリーフケアの場面で、「死んだ人に対して、未解決なことは、《さよなら》と言わなかったこと」と指摘する。そして、もう一つは、「愛する存在に《ありがとう》と伝えなかったことです」と言う。

彼女にとってのアンフィニッシュド・ビジネスは、感謝を伝えなかったことである。もちろん、小さな子どもがそのようなことをしなかったとしても当たり前のことである。しかし、20代になった彼女が社会に出て、仕事や人間関係で祖父のような役割をしてくれる存在を無意識に求めるようになっていたのかもしれない。

そこで、「大人になった自分が祖父にメッセージを送るとしたらどんなことですか」と問いかけた。そして、「言葉を使わないで伝えてみてください」という提案をしたのである。

クライアント：（しばらく無言で何かを探している）

微笑み（を送る）

彼女は個人ワークの後の感想として、大人になっても「風を切る風景」が祖父との思い出であり、大人になってもこの大切なものを「もち続けているよ！」という微笑みだったと教えてくれた。

Ⅳ 喪失体験と無境界

私は涙に弱い

「愛する存在を失う」ことは、つらく悲しいものである。そのために職場や親しい友人のいる場所、大勢の人が集まるような会場で、周囲の人が見せる「涙」や「悲しい表情」には過去の自分の体験が重なり合ってしまうものである。

このようなことは、クライアント自身が気づいていることが多い。ある30代の女性は次のように述べている。

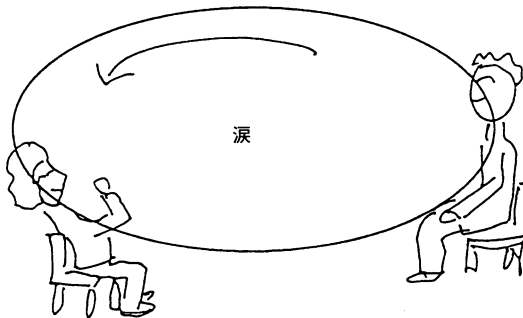
私は人の涙を見ると、こう、グッときてしまうのです。今、自分の内部に注目していたら、海の底の砂のイメージが湧いてきたのです。

ふと、前の人の涙を見たらイメージが消えてしまいました。そして自分に言い聞かせている自分がいるのです。「もう今日は、人の涙を見だし、その気持ちを十分に受けとめてあげた」と。（だから、これ以上自分の内面にふれる必要はないとの意味である。）

ゲシュタルトは言葉で表現されている内容よりも、その時に本人が行っている行動や動作、あるいはしぐさに注目する。ここでは、この女性がとった行動に焦点を合わせたのである。この女性は人の涙を見た瞬間に、自分の海の底の砂のイメージが「消えた」と表現したのである。ファシリテーターは彼女がイメージを消した「行動」に注目したのである。そこで、「あなたはどのような方法で自分の気持ちを消したのですか？」と問いかけた。

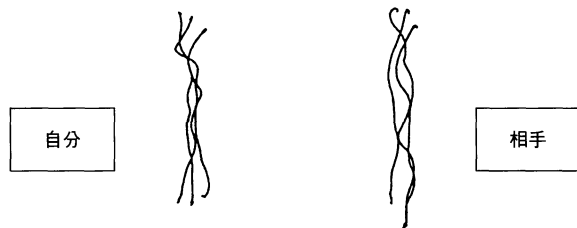
クライアント：人の涙を感じた時、「もう、十分だっ！」と思ったの。

このように言いながら、この女性は無意識に身を引く動作をしたことに気づいた。そのことを本人に伝え、「身を引く動作」をもう一度意識的にするように提案したのである。そして、その動作の意味することを「十分」に感じてほしいと伝えた。



しばらく身を引く動作をしていたが、何かに納得したように顔を上げて、「人の気持ち、特に、涙が《覆いかぶさってくる》ような感じである」と言ったのである。その感覚から逃れるために無意識に身を引いたことに気づいたようであった。これは人の涙あるいはその背後にある悲しみを自分の悲しみ・涙として感じとってしまい、取り込んでしまった無境界の状態である。

そこで相手の人（涙を見せた人）と自分の間に境界線を手で畳の上に引いてもらった。



この女性は自分の境界線を「波のような線」で引いた。そして、相手の境界線も「波のような線」を引いたのである。それを見ながら、ちょうど彼女が消した「海の底の砂」のイメージの中に線を引くと、こんな線になるのではないかと感じた。

この線を引いた後は、彼女は父のことが思い起こされた。

父が死んでから7年間、不思議なことに父が死んだ月に生理が止まるのです。人の悲しみや痛み、苦しみ、そして人の涙にふれると「父はもういなくなる」と思っていたのです。

そのため、本人の前に椅子を置いて「死んだ父」を座らせてエンプティチェアで対話してもらった。彼女は父の椅子に座ったときに、自然に父の言葉が口から出たのである。

クライアント：「いつも、そばにいるよ」

(この言葉と同時に涙があふれてきた。)

この体験を通して彼女は次のように語った。

すごい発見だった。〈父の死の悲しみ〉を強く我慢している私がありました。からだを受けた〈父の死の悲しみ〉を、仲間の前でたくさん泣いて気持ちもすっきり、さわやかです。死んでしまった父と話せたし（エンプティチェア・テクニッ

クで自分が父になって表現した)、これでもう安心。お父さんとはいつも一緒!!
父の死を通して、“人間の命は地球よりもずっと重い”ということを実感した。大切な自分自身の感情を我慢してしまう自分なんだということに気づかせてもらいました。お父さんが“I R o I R o” 教えてくださいませ。

V 凍りついた炎

昨日からこの研修に来ることを考えただけで〈気持ち悪く〉なったのです。悪いけど、前回の時もあまり得るものもなかったと思います。でも、自分で言うのも何ですけどね、私はガッツがあるから、今日は〈来なくちゃいけない〉と自分に言い聞かせて来たんです。

ゲシュタルトでは、不安や嫌な感覚は「よいことが起きている」と解釈する。あるいは、核心に近づいてきた「サイン」ととらえると説明をした。今まで自分がコントロールしてきた環境が、従来のやり方ではコントロールすることができなくなったからである。日常生活のなかでは、未解決な問題にふれたり、それを連想させるような人物、出来事に出会えば、そのことを避けるために防衛心理が働く。意図的に気が紛れる行動を起こしてみたり、他のことに興味をもったり、無意識に周囲の気をそらすための話題をもち出したりするものである。

ところがゲシュタルト療法は、自己の内面の気づきに注目するわけで、当然、ふだんこのような方法で「未解決な問題」をコントロールしていたことがうまくコントロールできなくなってしまうのである。そして、無意識に避けていた体験や防衛心理の奥にある核心になる凍りついた「感情」や炎のような苦しみ「感覚」にふれ始めるのである。そのような意味でローラ・パールズ女史は、「不安とは新しい環境に接した時に生じる興奮」であり、次に起こることに対応するための「準備である」と言っている。このような視点から見れば、不安や嫌悪感などの一見マイナスに見える「感情」や「感覚」は自己の内面にふれようと意識した人にとっては、未解決な問題の核心に直面しつつあるサインな

のだ。

この説明をしてから、個人ワークをするかどうか決めてもらった。

彼女は20代の綺麗な女性である。しっかりとした印象を与える表情とともに服装や姿勢から、どんなことも完璧にやらないと気がすまないという完全主義のタイプの女性という感じが伝わってくる。そのような女性が高校生の時に、入院して手術の結果、医師から死の宣告を受けて帰宅した母親に、些細なことで「お母さんなんか死んだほうがいい」と口走ってしまった。しかも、父親はまだ彼女に母親の病気のことを教えていなかったのである。そして母親がまもなく病死をしたのである。

クライアント　　：私は母に「死んだほうがいい」と言ったのです。

（この一言を言葉に出すまでに1時間かかった）

ファシリテーター：（沈黙）

多くの未解決な問題の背景には、彼女のように「ふれるにはあまりにもつらい」体験がある。このように「ふれるにはあまりにもつらい」体験を人々は、それを心の奥に閉じ込めるためにその感情や感覚を凍らせてしまうのである。フリッツ・パールズは、魯迅の言葉で「フローズン・ファイヤー（凍りついた炎）」という表現を用いてこのことを説明した。

彼女は、母親に向けた「死んだほうがいい」という言葉の後に、父親から母親の病気のことを伝えられた。しかし、それでは遅かったのである。「私は自分の言った言葉のために、何か月も眠れない夜を過ごしました」と泣き崩れながら言った。そして、そのことは自分の心の奥にしまいこみ、家族にも言わずに自分を責め続けたのである。彼女のような性格の女性なら、誰かに告白することはできなかつたろうし、人にも言えないことであつたのは容易に想像できる。

死の病で床に臥している母を冒瀆した自分の行為を許すことはできなかつただろう。そのために自分を責め続けたのである。そして、そのようなことにふれまいと必死にがんばってきたが、未解決な問題にはいつもそれを思い起こさ

せる人物や出来事がある。それに負けないガッツが必要になったこと、もう二度と間違いを起こさない人間になるためにどんなこともきっちりやりとげる完全主義の人間であろうとしたことも理解できる。

未解決な問題の核心には、このような「凍りついた炎」がある。ふれないように凍りつかせた「感覚」がある。ゲシュタルトはそれに気づき、安全な「今、ここ」の現実の場でふれてみるのである。

十分に時間と間をとってから、ファシリテーターは、エンプティチェアに母親を座らせた。そして、母親になって、彼女に言葉をかけてあげるように提案したのである。母親の座布団に座った彼女は、高校生の自分を見つめながら、ゆっくりとした言葉で娘に言った。

母親：ありがとう。

母親は、娘の言葉など全然気にしていなかったのである。それよりも、娘を産み育てたことで、自分の人生を価値あるものだと思っていたのだ。「ありがとう」とは、「おまえがいてくれて、よかったよ」という意味であることが伝わってくる言葉であった。死んだ母親が大人になった娘に贈ってくれた愛の言葉は、ゆっくりと彼女のなかで凍りついた感情を溶かしていくのが、みんなには見えただのである。

VI ゲシュタルト療法では楽に生きる方法に気づく

ゲシュタルトでは、自分を「責め続ける」という方法で「母親」を自分の心のなかにもち続けているととらえる。そのように自分を痛める方法でなくとも、母親との絆は保てるのである。そのために「今、ここ」にいる人たちの前で、自分の内面の本当の苦しみを言葉に出してもらったのである。別な表現をするならば、自分の方法に気づくことによるのみ、他にも方法があること、そして楽な選択に気づき新しい方法を選ぶことが可能になると考える。