

## ゲシュタルト療法における治療技法の体系化の試み

その1 Perls, F. の治療技法

入谷好樹

(キーワード：ゲシュタルト療法, 治療技法, Frederic Perls)

### 1. 治療技法の光と陰

ゲシュタルト療法の中心的な創始者である Frederic Perls は、1950年代以降、精力的にアメリカ各地でワークショップを開催し、自らの治療法を実演して見せるようになった。彼は、クライアントの言葉づかい、感情表出、表情やしぐさといったあらゆる表現に着目し、それらを誇張して演じさせたり、擬人化や想像を用いながら対話を促したりするなど、積極的な介入法を治療に持ち込んだのである。「彼の独創的な才能が遺憾なく発揮されたのは、まさにその心理療法の実践においてであった」(Clarkson et al., 1993, p.83) と言ってよかろう。治療者としての彼の鮮やかな手腕を示す一例として、ある女性とのセッションの一部を紹介したい。

Perls は、それまでのやり取りでのクライアントの動きを観察して、「あなたは、ご自分の脚を使っていませんね。」と指摘した。しかし、彼女はそれを無視して話し続けようとした。そこで彼は再び、「脚を動かしてみてください。」と伝えたが、彼女は、「どうやって? どうやればいいのか分からない。」と言い、立ち上がって二歩ほど歩き、立ち止まってしまった。そこで Perls は、彼女に、脚を使ってみんなと触れ合ってみよう求めた。すると彼女は、自分の脚が麻痺しているように感じられることに気づき、驚いた。その麻痺感がしばらく続いたあと彼女は脚の感覚を取り戻し、カーベットの感触に初めて気づくことができた。彼女は興奮して Perls に感謝し、席に戻ろうとした。しかし Perls は、彼女に「ホット・シート」<sup>1)</sup>に戻り、もう少しワークを続けることを勧めた。

Perls (P)：もう一度、自分の中に入ってください。何が見えますか。

Client (C)：私は自動車の後ろの席にいます。(表情がくもる。)

P：あなたは、そこに一人でいるのですか。

C：いいえ、妹と一緒にいます。

P：何が見えますか。

C：私の妹は、以前に……。

P：私は、あなたの記憶には興味がありません。何が見えるかを教えてください。

C：できません。

P：妹を見なさい。

C：できません。できません。(彼女は激しく泣き始める。)

(Perls は片方の手を彼女の腕に置き話しかけるが、彼女は「できない、できない……」と言うだけであった。)

P：あなたに話しかけることができない、と妹に言ってください。

C：(躊躇したのち) あなたはとてもきれいだし、才能があるわ。片足で生まれてきたのは、とんでもない悲劇だわ。

メンバー全員は息を飲み、脚が何かの形で関係していることを Perls が見抜いていたことに驚いた。彼女とのワークを続けるなかで、彼女は子供の頃から自分の脚を自由に使うのを自ら制限してきたことが明らかになった。Perls は最後に、「妹の美しさや才能のすべてと引き替えであっても、妹と入れ替わろうとは思わない。」と言うように彼女を促してセッションを終えた (Gaines, 1976, pp.253-5)。

このように Perls の介入法が劇的で効果的なものであったため、ほんの数回彼のワークショップに参加しただけで自らゲシュタルト療法家を名乗り、彼の技法を表面的に模倣するような者が現れてくることにもなった。そうした者は、Perls のように緻密な現象学的観察を行うこともなければ、全体的な文脈に目を向けることもなく、ただ Perls の行動に自らの行動を似せようとしたのである。そして、Perls の創造的で個別的な介入法は単なる模倣へとおとしめられ、安直な治癒や即座の興奮をもたらす手法と見られることになっていったのである。この間の事情について、Perls の妻でありゲシュタルト療法の創始者の一人でもある Laura Perls は、「不幸にして、こうしたワークショップでの手法がゲシュタルト療法の本質であるかのように広く流布されることとなり、ますます多くの治療者たちによって自らの実践の中で応用されていくこととなった。こうして、ゲシュタルト療法は単なる技法へとおとしめられてしまった」(Perls, L., 1972/1992, p.149) と述べている。Perls 自身も自らが

エサレンにおいて広めた一群の技法が誤用されることに頭を痛めるようになり、晩年『ゲシュタルト療法の逐語録』を書くにあたって、安易な技法の適用をそのまま治療とみなすことの危険性を戒めている。

「(ゲシュタルト療法の) 技法を用いているからといって、自らをゲシュタルト療法家であると称するような人物を、私は認めない。技法は物真似に過ぎない。(中略) こうした(技法を用いての簡便な変化への) 熱狂は、往々にして危険な代替行動となり、成長を妨げる二重の治療を生み出すことになる。(中略) ゲシュタルト療法は、成長の過程を促進し、人間の可能性の発展を目指すものである。手軽な喜び、手軽な感覚への気づき、手軽な治療を言うものではない。成長の過程は、時間のかかるものなのである。(Perls, 1969, pp.1-2)」

治療技法が一人歩きすることへのこうした危惧から、Perls 自身は自らが考案した治療技法について系統的に記述することに消極的であった。そして、技法は一個の人間であるクライアントと向き合いつつ、そのつど新たに生まれてくる治療上の葛藤に即応して考え出されるべきものであるとして、定式化された治療技法の使用を避けるよう忠告している<sup>2)</sup>。実際、Perls の心理療法への真の貢献は、そうした技法上の工夫にあるのではなく、それらを支える革新的な心理療法論を提唱したことにある、と言えよう(入谷, 1999, 2002)。「今この場」の重視、現象学的な探求方法の採用、心理療法への「場理論」の適用、クライアントの健康さや実存的な責任の強調、治療者-クライアント間での人間的な関係の重視等、彼が導入した視点は今日では多くの心理療法に受け入れられている。

## 2. 治療技法の体系化の遅れがもたらした混乱

このように、Perls は技法の表面的な模倣がゲシュタルト療法に対する理解をゆがめたことを指摘しているが、これは視点を変えるなら、創造的な案出を言うあまり治療技法の体系化を軽視したことがもたらした災いである、とみることもできる。治療技法についての Perls の説明は、ワークショップでのセッション中やセッション後の短い解説として述べられたものが多く、論文や本の中の一章として取り上げられている場合でも、思いつくままに列記された感が強く、技法相互の関連を取り上げての体系的な記述はみられない<sup>3)</sup>。

例えば、Levitsky, A. との共著である『ゲシュタルト療法でのルールとゲーム』(1970) では、治療技法の二つのガイドラインとして「ルール：治療の開始にあたって告げられるもので、数も多くはない」と「ゲーム：治療者がその場その場で新たに生み出していくもので、数多くあり確定的なリストは作れない」とを区別できると

し、「ルール」として、いまこの場という原則 (the principle of the now)、我と汝 (I and thou)、気づきの連なり (use of awareness continuum)、うわさ話の禁止 (no gossiping)、質問をすること (asking questions) 等の項目をあげ、続いて「ゲーム」として、対話のゲーム (games of dialogue)、一回りする (making the round)、未完結のことがら (unfinished business)、私は責任を取ります (I take responsibility)、私には秘密があります (I have a secret)、投影を演じる (playing the projection)、逆を演じる (reversals)、接触と引きこもりの交代 (the rhythm of contact and withdrawal)、予行演習 (rehearsal)、誇張 (exaggeration) 等の項目が列挙されている。それぞれの項目の解説には示唆に富んだ記述がみられはするが、項目間の関係、つまり各技法間での有機的な関連に関するまとまった考察はまったくなされていない。

このような治療技法についての理論化の軽視が、今もって我が国におけるゲシュタルト療法に対する理解を遅らせる一因となっている。我が国の心理臨床家の大半が最初に目にするゲシュタルト療法の治療セッションは、1956年に撮影された『グロリアと3人のセラピスト』の中での Perls の面接であろう。そしてこのビデオを見た心理療法の初学者からは、Perls の攻撃的な介入に違和感をおぼえ、果たしてこれを心理療法と呼んで良いであろうか、との感想がしばしば述べられる。そこで問題にされているのは、Perls の介入の意図が一見したところ理解に苦しむということであり、こうした疑問は初学者のみならず、ゲシュタルト療法に精通していない多くの心理療法家が抱いているものである。このように治療技法の体系化は、ゲシュタルト療法の理論の中で立ち後れた部分を補完するものであるとともに、我が国におけるゲシュタルト療法の理解を促すためにも愁眉の課題であると言することができる。

こうしたことから本稿では、まず次節において Perls の治療技法を概観したのち、その相互の連関について試論を提出することにしたい。

## 3. Perls の治療技法

### (1) 気づきを促す技法

ゲシュタルト療法についての代表的な古典的文献である『ゲシュタルト療法：パーソナリティの興奮と成長』(Perls et al., 1951 / 1994) は理論編と実践編の2部構成になっており、実践編には気づきを拡張するための様々なエクササイズがあげられている。そして、こうしたエクササイズの目的は、「一つの有機体として、一人の人間として、あなたが今いかに機能しているかに気づく」(p.42) ことである、と述べられている。Perls は、ごく当たり前の日常的な行動への気づきを深めることで、ク

クライアントがどのように環境と接触し、他者を操作しつつ自らの要求を満たそうとしているのか、また、いかに接触を回避し、自らの欲求の充足に失敗しているかを明らかにすることができると考え、「精神医学の関心を、知られざるものへの盲目的な崇拜、無意識への憧憬から、気づきの問題、気づきの現象学へと転換しなければならない」(Perls et al., 1951/1994, p.15) と述べている。彼は、治療のすべては気づきを深めていく過程であるとして、気づきを促す技法を治療的な介入の中心に置いたのである。

#### ① 現象学的な観察の伝え返し

気づきを促すために Perls が用いた基本的な方法は、治療者が観察したクライアントの行動を推論や解釈抜きで伝え返していく、というものである。こうした現象学的な観察を行うにあたって、「先入観を排し、いかなるモデルも持たず、いかなる既存の道標に頼ることもなく、あなた自身にたちかえりなさい」(Perls et al., 1951/1994, p.116) と指摘する。そこに現れている明白なものに注意を向け、見えるまま、聞こえるままに受け止めていくという一見したところ単純にも思える現象学的な場の探求こそが、私たちがあがままの自分と世界に触れることを可能にしてくれるのである。

こうした現象学的な態度は治療者に求められるだけでなく、クライアントにとっても大きな収穫をもたらしてくれるものである。Perls はゲシュタルト療法の治療目標を、クライアントの道具箱を自己支持のための道具で満たしてやることだ、と比喩的に述べている。そうした自己支持のための道具のひとつとして、あがままの姿に目を向けようとする現象学的な態度に基づく観察はまさに有用なものなのである。

#### ② 気づきを促す問いかけ

クライアントに現象学的な観察を促す方法として、Perls はクライアントに問いかけるという方法を好んで用いている。彼は、「なぜ (Why?)」という問いかけを排し、「どんなふうに (How?)」とか「なにを (What?)」と問うべきである、と主張した。というのは、「『なぜ』という問いかけは都合のよい答えを導き出すに過ぎない。防衛的であったり、合理化であったり、言い訳であったり、あるいはまるで一つの原因ですべてのことが説明できるとでもいうような思いこみであったりする。」これに対し、「『どんなふうに』という問いかけは、ことの成り行きの構造に入り込む。そして、いったん構造がはっきりしてくると、必然的に『なぜ』にも答えられてしまうものである。」(Perls, 1973, p.76)

こうした問いかけの基本となるのは、クライアントの「いま、この場」での気づきを直接たずねる、「いま、何に気づいていますか。」というものである。そして、そこから「何をしていますか。」、「何を感じていますか。」、

「何を望んでいるのですか。」という3つの基本的な問いかけが導き出され、さらに、「何を避けているのですか。」、「何を期待しているのですか。」という2つの問いかけが派生してくる。治療者からのこうした問いかけに答えていくことで、クライアントは自らに対する感受性を高め、気づきを広げ、自らの責任を自覚し、自己支持の手段と能力を獲得していくことになる。

クライアントの気づきを促すこうした質問の背景には、クライアントの表情や仕草、声の調子等の非言語的な表出についての治療者の側の観察が存在する。「例えば、『自分の話し方に気づいていますか。』という問いかけは、『私は、あなたが非常に早口で話しているのに気づいています。私はまた、あなたの呼吸が浅いことにも気づいています。あなたが何をしているのかに気づくことで、そういうかたちで発散している興奮に対処する方法を知ること、あなたにとって役立つことでしょう。』という治療者の事実観察に基づく」(Perls, 1973, pp.75-76) ののである。

治療者からのこのような問いかけは常に、クライアントの中で進行しているプロセスへの妨害であり、多少なりともクライアントにショックをもたらすものである。このようにして治療者がクライアントの自然な思考や感情の流れを中断し、クライアントを欲求不満に陥れるのは、クライアントを支えるという治療者の役割と矛盾するものであるが、こうした「心理療法的パラドックス」を両立させるとき、クライアントは真の自己発見へと向かうことができるのである。

現象学的な観察と気づきを促す質問を Perls がいかに用いたかを示すために、Liz (クライアント) の蜘蛛の夢を取り上げての介入を挙げておく。

Liz (L) : 蜘蛛だと思います。

Perls (P) : 何を感じますか。何をあなたは経験しているのですか。

L : 体の感じですか。

P : 体も、感情も。これまでやってきたのは、あれこれ考えたり、説明したりということばかりでしたから。

L : 私は、えーっと、蜘蛛が私の上に乗っていて、私はどうにかして追い払おうとしています。

P : 蜘蛛があなたの上に乗っていて、どのような経験をしていますか。

L : 不吉な感じがします。

P : 蜘蛛には何の反応も示さないのですか。蜘蛛が本当にあなたの上を這い回っていたら、どのような経験をするでしょう。

L : アドレナリンが出て、跳び上がって叫びます。

P : どんなふうに。[リズは気乗りしない様子で、クモを払いのけるしぐさをする] もう一度。クモはまだそこにいますよ。

L：私は叫んで、そして……

P：どんなふうに……どんなふうに叫びますか。

L：私には、……やれるかどうか分かりません。叫んだら聞こえるでしょうけど。自然に出てくるのだと思います。

P：どんなふうに。(Perls, 1969, pp.86-87)

### ③ 言い換えの促し

一般に言葉遣いには、その人の人となりとも言えるようなものが映し出されるが、ある種の言葉遣いには特にそれが色濃く反映される。そのため、クライアントがどのように文章を組み立て、言葉を用いているかに注目し、気づかないままに自分自身や他者に対して送っているメッセージを捕まえるよう、Perlsは提言している。このようなメッセージを含んだ言葉遣いの主なものとして、彼は、「私」という主語をごまかした表現、「・・・すべきだ (should)」という表現、「・・・できない (can't)」という表現を挙げている。

主語をごまかした表現とは、例えば、「I feel bad.」という代わりに「It feels bad.」と言ったり、「I think」と言う代わりに「People thinks」と言うなど、主語である「私」を隠してしまうことで、自分の考え、感情、行動に対して責任を負うのを回避しようとするものである。こうした非人称的、非個人的な表現を用いることで、「いま、ここ」での経験は自分とは関係のないものとして外在化され、本来は自らのものであった考え、感情、行動が放棄されてしまうことになる。Perlsは、こうした表現を「私」を主語とした文章に言い換えることで、投影され、捨て去られた自らの一部を再び取り戻すよう促した。以下のMaxとの対話に、こうしたPerlsの介入法が見事に示されている。

Max (M)：私は椅子を感じているし、暑さを感じている。胃と手に緊張感を感じています。

Perls (P)：緊張感。ほら、名詞がでてきた。緊張感というのは名詞です。名詞を、つまり、物を動詞に変えてください。

M：私は緊張しています。私の手は緊張している。

P：あなたの手は緊張している。その手はあなたと何の関わりもないのですか。

M：私は緊張してます。(“I am tense.”)

P：あなたは緊張している。どんなふうに緊張していますか。あなたは何をしているのですか。自分が一貫して型にはめようとしているのが、過程の中から物を切り取ろうとしているのが、わかりますか。生命は過程で、死は物なのです。

M：私は自分を緊張させている。

P：そうです。「私は、自分を緊張させています。“I am tensing myself”」と言う表現と「このあたりが緊張しています。」“There's a tenseness here”」と言う表現の

違いに目を向けてください。「私は緊張を感じる」と言うときあなたに責任はない、あなたはそのこと責任を負っていない、あなたは無力でそれをどうすることもできないのです。その言葉が、アスピリンでも飲むかのように、何かの効果はもたらすでしょう。しかし「私は緊張している」「I am tensing.」というなら、あなたは責任をとっていることになる。そして生命の興奮のほとばしりが見られる。だからその言葉を味わってください<sup>1)</sup>。(Perls, 1969, p.107)

「(何々) しなければならない」という考えにとらわれている状態をPerlsは「すべき主義 (should-ism)」と呼び、クライアントがそうした言葉を用いると、「しなければならない」と命令しているのは一体誰なのか問いかけたり、「しなければならない」という表現を「(何々) したい」と言い換えてみることで、それが本当に自分の欲求に根ざしたものであるのか確認してみることを求めた。

また、「(なにに) できない」という表現の背後には、上記の「すべき主義」が存在している。たとえば、「私は人と気軽に話ができない。」という訴えの背後には、「人と気軽に話ができるべきである。」という「すべき主義」を見て取ることができる。こうしたことから、「できない」という表現を「(何々) したい」と言い換えることで、それは自分が望んでいることであるのか確かめてみることをクライアントに求めていった。

自分の行為や口に出して言ったことについての責任を放棄するもう一つの方法に、質問がある。私たちは、しばしば、相手に質問することで自分の問題を他人に解決してもらおうとしたり、自分の意見を口に出すのを避け、それを他人の口から言わせようとする。そのためPerlsは質問を平叙文に置き換えるようクライアントに求めていくことになった。以下のBevaryとのやり取りの中に質問についてのPerlsの考えが述べられている。

Bevary：私がどんなふうにあなたを操っているというのです。

Perls：ほら、また。たとえば、その質問だよ。このことは成熟にとってとても大切なことなのだけど、質問文を平叙文に変えてください。すべての質問は罨だ。そしてあえて言うなら、あなたの質問の大半は、自分自身を苦しめ、他の人たちも苦しめるための発明品なのだ。しかし、質問文を平叙文に変えるなら、あなたはその背景にある多くのものを示してみせることになる。それが好ましい知性を発達させるための最良の方法なのだ。だから、質問文を平叙文に変えるようにしなさい。

### ④ 欲求不満と支持

Perlsは、成熟の過程は「環境からの支持から自己支持へと移行していく、つまり、依存を低減していく連続的な過程である」と考えた (Perls et al., 1951/1973, p.9)。

そして、欲求不満に出会いそれを克服していくことを通して、内的な強さや自己支持の能力を獲得していく、と主張した。そのため治療場面においては、相手を操って支持を引き出そうとするクライアントの試みを退け、巧みに欲求不満に陥れることでクライアントに新たに気づきをもたらそうとしたのである。クライアントが持ち合わせていない支持を Perls から引き出そうとしていると気づいたときは、クライアントの操作的な努力をユーモラスに誇張して示して見せることでクライアントの気づきを促している。以下の例では、クライアントの Claire は Perls に質問し続けることで Perls を丸め込み、答えと支持を引き出そうとしている。

Claire (C) : それで私は、えっと、どうしたらいいのでしょうか。私は、まだ、動きがとれないでいます。

Perls (P) : 答えをください。どうしたらいいのでしょうか。早く、早く、ちょうだい、ちょうだい。

C : 私は、そう本当に、私はもう答えなんかいらんんです。というも、だれも本当には、えーっと、…だれもが答えを言ってくれるけど、そんなものは私には役に立たないのです。

P : 早く、私に正しい答えをください。本当に役に立つのを、私を袋小路から救い出してくれるのを。

C : また同じことにたどりついたみたい。この袋小路から抜け出す答えを与えられるのは私だけなのですね。

P : いいや。答えは役に立たない。

C : それなら何なの。……何が手助けになるの。

P : また質問ですか。早く、早く。(Perls, 1969, p.250)

ここで Perls は、クライアントが質問を続けることで、自己支持へと向かうのではなく治療者から支持を引き出そうとする様子に注目している。彼は「早く答えをください。」というのがクレアの言葉の背後にある真のメッセージだと考え、Claire の言葉をユーモラスに誇張して繰り返している。

Perls は彼から手助けや指示を引き出そうとするクライアントの試みにも応じようとしなかった。そうしたとき彼は、クライアント自信に Perls を演じさせ、自分が求めている知恵や支持を自ら引き出してみよう求めている。これは、クライアントの操作を不満に終わらせると同時に、自己支持の方法を教えるという利点も持っている。

「このフリッツ (Perls の愛称) を、あなたと一緒に家に連れ帰ることはできない。私を永遠にあなたの治療者としておくことはできない。しかし、あなたは自分のフリッツを手に入れ、連れて行くことができる。そして、彼は私以上に多くのことを知っている。というのは、彼はあなたが作り出したものだからだ。私は、あなたが経験していることを推測したり、理論的に考えたり、解釈したりできるだけだ。あなたが掻いた跡を見ることはで

きるが、そのかゆみを感じることはできない (1969, p.109-12)。」

## (2) 行動を促す技法：実験

Perls は、十分な気づきはそれ自体成長をもたらすと述べると共に、気づきだけでは緩やかな変化をもたらすことしかできないとも指摘する (1976, p.85)。そして、積極的な実験という考えを打ち出している。ゲシュタルト療法で言う「実験」とは、クライアントの体験にそいつつ、段階的な行動変容をもたらそうとする働きかけであり、治療の場にクライアントの活動系を持ち込むことで、動きのとれなくなった既存の適応様式を打ち破ろうとするものである。クライアントが習慣的に用いてきた行動では対処できないような場面を創り出し、新たな行動を迫ろうとするゲシュタルト療法の治療セッション自体が一つの実験であるとも言える<sup>5)</sup>。

### ① 増幅：繰り返しと誇張

気づきを促す技法では、「今、この場」でのクライアントの行動を伝え返したり、それに基づいた問いかけを行っていくのに対し、行動を促す技法では、その行動を繰り返したり、誇張してみようをクライアントに求めていく。こうした介入法を、Perls は、増幅 (amplification) と呼び、行動を促す技法の基本的なものであるとしている。増幅は、「動きの増幅」と「言語表現の増幅」とに大別できる。「動きの増幅」では、その場で表現されているクライアントの表情、姿勢、動作、身体感覚等を誇張してみるよう促していくことが中心となり、「言語表現の増幅」では、クライアントが何気なく口にした意味ある言葉を、短い文として繰り返してみよう促していくことになる。以下に引用するセッションでは、Perls は Meg の「犬とガラガラヘビの夢」を取り上げ、巧みに増幅を行っている。

[Meg は犬を演じている。]

Perls (P) : 目を閉じてください。体の中に入って行って。体はどのような感じですか。

Meg (M) : 私は震えている。緊張している。

P : もっと進めてみましょう。震えるままに任せ、どのような感情が起こってくるか注意してください。…… [彼女の体全体が少し動き始める] そう、それにまかせて。それを踊れますか。立ち上がって踊ってみてください。目を開いて、体に注意を向け続けて、体はどのような表現を望んでいるのでしょうか。……そう…… (彼女は歩き、震え、痙攣し、ほとんどよろめく) それでは、ガラガラヘビを踊ってください。…… (彼女はゆっくりと、優美に身をくねらせる) ……ガラガラヘビになった感じはどうですか。

M : 何か、ゆっくりと、はっきり気づいている。近寄り

すぎるものに。

F：ええ？

M：何も近づきすぎると許さないわ。攻撃の準備はできている。

F：それを私たちに言ってください。近寄りすぎると、・・・。

M：近寄りすぎると、反撃するわ。(Perls, 1969, p.164)

こうした介入を行うにあたって、クライアントのどのような動きや言語表現を介入の対象とするのかが問題となる。一応の手がかりとして「接触境界の障害」がわかかれるような表現という基準をあげることができるが、より重要なのは、その介入がクライアントにとって意味あるものであったか否かということであり、これこそ介入の妥当性の判断基準とするべきものである。その場で治療者の気づきに上ってきたことを取り上げ、それがクライアントにとって意味ある経験をもたらさないようであれば、そこに固執することなく引き下がるという姿勢こそが大切なのである。

## ② 直接経験の促し

ゲシュタルト療法では、問題の渦中から一歩身を引いて、それについて話をするという態度を「ついて主義 (about-ism)」と呼び、排斥しようとする。そうした評論家的な態度は知性化や合理化につながるだけで、変化をもたらすことはない。これに換えて、今ここでの経験に直に触れることを促していこうとするのであり、こうした態度を「である主義 (is-ism)」と呼ぶ。

### a) 1人称現在形での語り

こうした直接経験を促す技法の一つが、1人称現在形での語りを促すという介入である。これはクライアントがある出来事や夢について話すとき、今まさにそれが進行しているかのように1人称現在形で語ってもらう、という形を取る。以下のある男性クライアントへのPerlsの介入がそのよい例である。

クライアントは、だれも自分に十分な敬意を払ってくれないと訴えていた。そして、今日も会社の食堂で些細なことがあっていらだってしまったが、なぜいらだったのか自分にもわからない、と話した。Perlsは、クライアントを悩ませているその問題の場面にいると想像し、そこでの経験を現在形で話してみるよう求めた。

Client (C)：私は会社のカフェテリアに座っている。上司が少し離れたテーブルで食事をしている。

Perls (P)：なにを感じますか。

P：なにも感じません。彼はだれかに話しかけています。今、彼は立ち上がりようとしています。

P：今、なにを感じていますか。

C：心臓がドキドキしています。彼は私の方に歩いてきます。今、私は興奮してきています。彼は私のそばを通り過ぎます。

P：今、なにを感じていますか。

C：なにも。まったくなにも感じません。

P：拳を握っていることに気づいていますか。

P：いいえ。でも今、言われて気づきました。実は、上司が私のすぐそばを通り過ぎながら、私の嫌いな人物に話しかけていたことに腹を立てていました。そして、そんなことで腹を立ててしまう自分にも腹が立ちました。

治療者：だれかに腹を立ててもいたのですか。

C：もちろんです。上司が立ち止まって話しかけた人物です。いったい彼に何の権利があって上司を煩わせるんだ。ほら、こんなに私の腕が震えています。今ならあいつを、あの小汚いごますり野郎を殴ってたかもしれません。

P：あなたの上司がテーブルから立ち上がった瞬間に戻ってみましょう。その場面を思い浮かべると、どんな感じですか。

C：ちょっと待ってください・・・。上司が立ち上がっています。私の方へ歩いてきます。私は興奮してきて、上司が私に話しかけてくれるよう願っています。顔がほてってきています。今、上司が私のそばを通り過ぎます。私はとてもがっかりしています。(Perls, 1973, pp.87-89)

### b) 実演の促し

Perlsは、問題について語るのに換えて、クライアントに実際にそれを演じてみることをしばしば促している。こうした介入法は「実演 (enactment)」と呼ばれ、その萌芽は『自我、飢え、攻撃 (1947/1969)』における、愛であろうと憎しみであろうとクライアントは相手に対する反応をその人物を思い浮かべてはっきりと伝えることができる、という記述に既に見て取ることができる。

しかしながら、1960年代のPerlsのデモンストレーションには、Moreno, J. L. の心理劇からの明らかな影響が見て取れる。彼はMorenoからの大きな影響をはっきりと認めているが、それと同時に自らが心理劇を新しい方法へと改変していったことを強調している(1969)。「すべての役割を患者に演じてもらうなら、あなたをよく知りもしない人を引っぱり出すというMorenoの心理劇での技法よりも、もっと状況を明確にとらえることができる。」(Perls, 1969, p.121)と主張し、未完結の事柄や夢の登場人物をグループ・メンバーに演じてもらうというMorenoのスタイルとは違って、クライアントにすべての役割を演じるよう求めたのである。こうした改変によって、彼は、クライアントがその状況のすべての側面を探求し、他者へと投影している自らの側面を引き戻し、責任を持つようになることをねらったのである。

### 空き椅子の技法

こうした心理劇の改変を行うにあたって、Perlsは、劇

の相手役を表現するための何らかの方法を見つけ出さなければならなかった。そして彼は簡単な小道具、つまり空っぽの椅子を用いることを選び、「空き椅子の技法」を生み出したのである。空き椅子の技法では、まず話しかける相手はその空っぽの椅子に座っていると想像して話しかけてもらい、その後、役割を交代してその相手の人となって返答するよう求める。このようにして、Perls は、クライアントが対話を実演できるようにし、それによってその人物との間で表現されないままで置かれていたことを探求できるようにしたのである。このようにしてその場面を再現することによって、未完結の状況について単に語る場合よりも、そこでの経験をより十分に、直接的に表現できるのである。

こうした実演される対話が未完結な事柄にまつわる情動を解消するのにいかに有効であり得るかは、次の Jean と彼女の「死んだ母親」との対話からうかがい知ることができる。

Perls (P) : お母さんに、「さようならお母さん、安らかに眠ってください」と言えますか。

Jean (J) : 言ったことがあると思いますが、……。さようなら、お母さん。(泣くように) さようなら。

P : (優しく)お母さんに話しかけてください。お母さんのお墓に行き、それをお母さんに伝えてください。

J : (泣きながら) さようなら、お母さん。あなたがしたことは、仕方なかったのよ。あなたが悪いのじゃないわ。先に三人の男の子が生まれたので、この次も男の子だろうと思ったのね。あなたは私を望んでいなかったし、私が女の子だと分かってがっかりしたのね。(泣き続ける) あなたは何とか私のために埋め合わせをしようとしていただけなのね。私を窒息させることはなかったのよ。……。あなたを許してあげるわ、お母さん。……。あなたはとても頑張ったわ。私は、もう歩いていける。そう、歩いていけるわ。

P : まだ息を止めていますね、ジーン。

J : (自分に向かって) 本当にそれで良いの、ジーン。……(穏やかに) お母さん、私を自由にして。

P : お母さんは何と云うでしょう。

J : おまえを手放すなんてできない。

P : では、あなたがそれをお母さんに言ってみてください。

J : あなたを手放すなんてできない。

P : そう、あなたがお母さんを側に置いているのです。あなたがお母さんにしがみついているのです。

J : お母さん、あなたを手放すことなどできないわ。あなたが必要なの。……。お母さん、あなたを必要としてなんかないわ。

P : でも彼女がいないのをいまだにさみしく感じる。……。そうじゃないですか。

J : (とても穏やかに) 少しは、誰かにいて欲しいの。誰もいないなんて……。全くの空っぽで、暗闇だけなんて……。全くの空っぽで暗闇だけなんかじゃない。すばらしいわ。……。あなたを手放してあげるわ……(ため息、聞き取れないくらい) あなたを、手放すわ、お母さん。…… (Perls, 1969, p.153)

#### 双極性の探索

Perls は、人間は本来、善でも悪でもないという実存的な立場をとる。私たちはどのような人間的な性質でも身につける可能性があるが、家族、教師、友達から制止されたり非難されたりする側面を、自らのものとして受け入れることを放棄するようになる。こうして無視され、放棄された自己の側面は、優勢な部分とせめぎ合うこととなり、否定された側を意識から閉め出しておくことに多大な心的エネルギーが費やされる。しかしながら、放棄された側面は折に触れて意図せずして浮かび上がり、パーソナリティの統合を脅かすことになる。

こうした互いに相克する一対の性格傾向を、Perls は「双極性 (polarity)」と名付けた。彼が取り上げた双極性の中でもっともよく知られているのが、「勝者と敗者 (top dog and under dog)」の双極である。「勝者」とは個人の中で優勢な側面であり、その人に対してあれこれと命令し、指示し、がみがみ言う。一方、「敗者」は背景にあってあまり気づかれていない側面で、勝者とは対照的に、無力で、依存的で、言い訳がましい態度をとる。Perls は、敗者はあまり目立たないが、実のところは隠れて強い影響力をふるい、勝者が効果的な行動をとるのを妨げることで、勝者との間のいかなる葛藤においても勝ちを収めることになる、と指摘している。

Perls が双極性を扱うとき目標としたのは、両者間での隠れた葛藤を明るみに出し、その両側面への気づきを深めていくことで、クライアントにとっての葛藤の意味を探求する、というものである。そのため、彼は、クライアントにまず片方の極 (たとえば勝者の側) に立ってもらい、そしてそれからもう一方の極に立つ (敗者を演じる) ことを求めた。そして先述の「空き椅子の技法」を用いて両者の間で対話を進めてゆくのである。以下の例では、Liz の完全壁を取り上げて、彼女のなかにある勝者と敗者を Perls は浮かび上がらせている。

Perls (P) : あなたは、もしかして、完全癖にさいなまれているのではありませんか。

Liz (L) : ええ、そうです。(くすくす笑う)

P : だとすると、何をしてもうまくやれたという感じはしないのですか。

L : その通りです。

P : それを彼女に言ってください。

L : (空き椅子に向かって) あなたはうまくやっているけど、決してちゃんと、完全にはやれない。

- P：彼女に何をすべきか、どのようであるべきか言ってください。
- L：彼女は、……
- P：「あなたは」です。この場にいる人のうわさ話はしてはいけません。特にそれが自分自身のことならなおさらです。(笑い) 常に相手と向き合ってください。彼女に話しかけてください。
- L：あなたは何でも、あらゆることが完全にできなければいけない。あなたはとても能力のある人だし、生まれつき頭がいいのに怠けすぎだ。
- P：なるほど。あなたは初めて自分をほめましたね。あなたには能力がある。少なくとも彼女はそれを認めている。
- L：ええ、彼女は豊かな能力を持って生まれてきたわ。でも彼女は……。 (笑い)
- P：そう。ここで私たちは典型的な勝者と敗者という状況に出くわした。勝者は常に間違えることがない……時には正しいこともあるが、それほど多いわけではない……でも常に間違えることがない。そして敗者は喜んで勝者を信じる。そこで、勝者は判事となり、いじめっ子となる。敗者は一般にとってもずる賢く、「あなたの言うとおりです」、「最善を尽くします」、「これほど頑張っています」、「忘れていました」等々のことを言いながら、あれこれの手管を使って勝者を支配しようとする。(Perls, 1969, p.85)

自らの双極的な側面に気づき、それらが一見したところ対立しているように見えながらも実は相補的なものであり、共存できるものであることを知るにつれ、それら存在の二つの極の間を自由に行き来できるようになり、互いにせめぎ合ういくつかのバラバラな機能の集合体ではなく、柔軟で統合された一つの有機体として活動する能力が増大していくのである。

#### 4. 抵抗の取り扱い

治療当初、クライアントは進んで問題と取り組み、治療者からの働きかけにも積極的に協力してくれる。しかし、他の治療法におけるのと同様に、ゲシュタルト療法においてもほどなくクライアントは治療的な探索に両面的な態度を示すようになる。こうした「抵抗」の理解に関する Perls の貢献は、彼が「抵抗」に高い価値を認め、「抵抗」という概念自体に疑問を投げかけた点にある。彼は、「抵抗 (resistance)」の弁証法的な対極は援助 (assistance) であり、両者は一つの連続線の対極に位置するものであることを指摘し、今日では「抵抗」と呼ばれるようになった側面がかつてはその人を援助し、人生を豊かにしてくれる選択であったことを強調する (1947/1969a; Perls, et al., 1951/1973)。彼は「抵抗」を援助

と言い換えてみることを勧めているが、彼自身も実際に「抵抗」という用語を用いている。しかし、ここでやっているように、しばしばその語を引用符で囲むことで、現在精神分析で用いられる意味で使用しているのではないことを示そうとした。

クライアントが示す「抵抗」を扱うにあたって、Perls は、クライアントから「抵抗する」力を奪い取らないことが重要であるとした。というのは、環境状況に応じた柔軟な抵抗は必要なものだ、と考えたからである。彼が目指したのは「抵抗」を取り除くことではなく、いわゆる「抵抗」が自分自身に属するものであり、「抵抗」が向けられるものが自分の一部であるのと同様に、「抵抗する」部分も他ならぬ自分の一部であることに気づいていく、ということである。「抵抗は、それが向けられるものと同じように、私たちに属し、私たちのものなのである。このことに気づくのは容易ではない。というのは、それには、私たち自身が自分たちの行動を妨げていることを見いださなければならぬからである。これに気づかないでいると、私たちは自らの努力、興味、興奮に対する反撃を受けることになるのである (Perls, et al., 1951/1973: p.70)。」

#### 5. Perls の治療技法の体系化

Perls の治療技法は、「気づきを促す技法群」と、しばしば「実験」と呼ばれる「行動を促す技法群」とに大別できる。気づきを促す技法群の中核となるのは、クライアントについての「現象学的な観察の伝え返し」と、それを基盤にしたクライアントへの「問いかけ」である。現象学的な観察の報告にあたっては、この場で明白に表現されているクライアントの行動を取り上げ、その意味を解釈することなく、そのままクライアントに伝え返ししていくことになる。こうした伝え返しに換えて、現象学的な観察に触発されてクライアントが今どのような経験をしているのかたずねていくのが、気づきを促す問いかけである。この問いかけの基本形は「今、何に気づいていますか。」というものであるが、変形として、「今、何をしていますか。」、「今、何を感じていますか。」、「今、何を望んでいるのですか。」、「今、何を避けようとしているのですか。」、「今、何を予想していますか。」というものがある。

気づきを促す技法としてはこの他に、言語表現に反映されたクライアントの特徴を明らかにしていこうとする「言い換えの促し」と、クライアントの他者操作的な関係の持ち方を明るみに出そうとする「欲求不満の活用」とを挙げることができる。

行動を促す技法群の中核に位置する技法は、クライアントが十分に気づかないまま表現している行動の繰り返



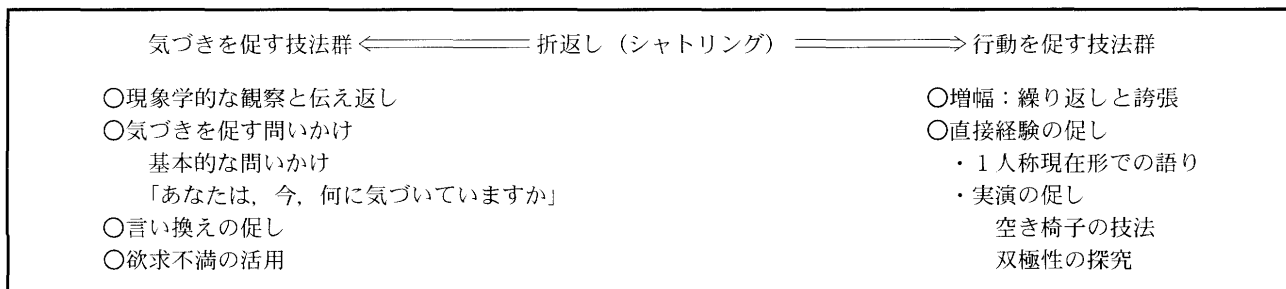


図1. Perls, F. の治療技法

しと誇張を求める「増幅」である。こうした「増幅」を求めることでクライアントから自発的に新たな気づきが表明されることも多いが、そこまで至らない場合は治療者の方から気づきの問いかけを行っていくことになる。行動を促す技法群と気づきを促す技法群との間でこのように行き来することを「折返し (shuttling)」と言い、両技法群を結びつける介入法となっている。

「増幅」はクライアントがこの場で表現している行動を手がかりにしての介入であるのに対し、クライアントに新たな行動を取ってみよう提案していくのが「直接経験の促し」である。これには、「1人称現在形での語りの促し」と「実演の促し」とがある。両者とも評論的な態度を排し、その場に直接身を置くことをクライアントに求めようとするものである。「実演の促し」の代表的な技法として、ゲシュタルト療法の治療技法として広く知られている「空き椅子の技法」による双極性の探究が挙げられる。一般に、ゲシュタルト療法と言えば「空き椅子の技法」と言うように両者が短絡的に結びつけられることが多いが、それは行動を促す技法群の中の一つに過ぎないのである。

以上のような Perls の治療技法の相互関連を、図1に示しておく。

## 6. まとめ

ゲシュタルト療法の創始者である Perls は、自らが考案した治療技法が一人歩きするのを避けようとするあまり、その体系化には消極的であった。しかし、そのためにもたらされた治療技法の体系化の遅れが、返ってゲシュタルト療法の理解をゆがめるという事態をもたらすことになった。

本稿では、ゲシュタルト療法での治療技法についての理論化の遅れを補完するために、Perls の治療技法を整理し、技法間での相互関連を指摘することを試みた。具体的には、Perls の治療技法を「気づきを促す技法群」と「行動を促す技法群」とに大別し、前者に属するものとして現象学的な観察と伝え返し、気づきを促す問いかけ、言い換えの促し、欲求不満の活用を挙げ、後者に属するものとして繰り返しと誇張による増幅、直接体験の促しを挙げた。

当初ゲシュタルト療法が注目を集めたのは、クライアントの劇的な変化をもたらす技法に因るところが大きかった。しかしながら、ゲシュタルト療法が心理療法の発展に真に寄与したのは、そうした個々の技法に因るのではなく、それらの技法を支える革新的な心理療法論を提出したことにあることを最後に指摘しておきたい。

## 注

- 1) ホット・シート (hot seat) とは、治療者の隣に置かれた空き椅子のことを指す。当時、Perls はゲシュタルト療法をグループで行うことが多く、その際、治療者の隣に空き椅子をひとつ用意しておき、自分の問題と取り組んでみたいメンバーが名乗り出てその椅子に座り、治療者である Perls と対話しながらセッションを進めていくという形を取っていた。そして、セッションが一段落したところで、他のメンバーから感想を聞いたり、Perls が短い解説や講義を行ったりしていた。こうした治療スタイルを、Perls は1960年代中頃に完成させ、それは後に「ホット・シート・スタイル」と呼ばれるようになった。
- 2) こうしたことを Perls は、「現在のところ、私の技法は機能と実験に基づくものである。来年になって私がどのようにやっているかは、分からないことだ。(Perls, 1948, p.574)」と記し、また Perls の高弟であった Naranjo, C. は、「Fritz (Perls の愛称) について私が思うのは、彼はゲシュタルト療法をやるとうはしていなかった、ということである。彼は、そのつど創造していったのである。得意とするやり方はあったものの、その本質は、その時々起こっていることに沿っていくというものであった。(Gaines, 1979, p.298)」と述べている。
- 3) Perls 以降の研究者の中には、治療技法の系統的な記

述を試みている者もみられる。そうした研究者として、例えば、Polster, E., Zinker, J., Naranjo, C., Yontef, G. M. 等を挙げることができる。本稿では、ゲシュタルト療法での治療技法の体系化を考えるにあたって、まず Perls の治療技法の整理を試み、上記の各研究者の理論についての考察は、稿を改めて行うことにしたい。

- 4) ここで Perls が問題にしているのは、自分の状態を名詞を用いて表現するのか、それとも動詞で表現するか、ということである。名詞による表現 (I feel tenseness.) は自らの状態を動きのない固定したものとして表現することになるのに対し、動詞を用いての表現 (I am tensing.) は、その行為が常に変化してゆくプロセスの一局面であることを示してくれると共に、その行為の主体が自分であることを明確にするものである。こうしたことから、彼は、名詞を動詞に置き換えることをしばしばクライアントに求めている。
- 5) Perls ら (1951/1973) は、ゲシュタルトでの実験について次のように述べている。「これらの実験が普段の状況を引き起こすだけであるなら、ほとんど葛藤は生じてこない。というのは、そうした状況では、どのようにして葛藤を回避するか熟知しているからである。これとは違って、ゲシュタルトでの実験はまさにやっかいな状況を生み出すことをもくろんで構成される。それは、あなた自身のパーソナリティのなかにある葛藤に気づくことを目指しているのである (p.73)。」そして、治療場面で既存の対処法を用いることができず、どうしても動きがとれなくなるこうした状況を、Perls は「安全な緊急事態 (safe emergency)」と名付けている。

## 引用文献

- 入谷好樹 (1999) :ゲシュタルト療法での心理療法論. 愛知女子短期大学研究紀要教養教育・学際編, 32, 1-16.
- 入谷好樹 (2002) :ゲシュタルト療法の治療論. 鳴門教育大学学校教育実践センター紀要, 17, 205-212.
- Beisser, A. (1970): The paradoxical theory of change. In Fagan, J. & Shepherd, I. (Eds.): Gestalt Therapy Now (pp.77-80). Harper.
- Clarkson, P. & Mackewn, J. (1993): Fritz Perls. Sage.
- Gaines, J. (1979): Fritz Perls Here and Now. Celestial Arts.
- Levitsky, A. & Perls, F. (1970): The rules and games in Gestalt Therapy. In Fagan, J. & Shepherd, I. (Eds.): Gestalt Therapy Now (pp.140-149). Harper.
- Perls, F. (1947/1992): Ego, Hunger and Aggression. Gestalt Journal Press.
- Perls, F. (1948): Theory and technique of personality integration. American Journal of Psychotherapy, 2, 565-586.
- Perls, F., Hefferline, R. F., and Goodman, P. (1951/1994): Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. Gestalt Journal Press.
- Perls, F. (1969): Gestalt Therapy Verbatim. Gestalt Journal Press.
- Perls, F. (1973): The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy. 倉戸ヨシヤ監訳 (1990) :ゲシュタルト療法—その理論と実際. ナカニシヤ出版.
- Perls, L. (1978/1992): Conceptions and misconceptions of gestalt therapy. In Perls, L.: Living at the Boundary. The Gestalt Journal (pp.147-158).
- Shepard, M. (1974): Fritz. Bantam.
- Wysong, J., and Rosenfeld, E. (1982): An Oral History of Gestalt Therapy. Gestalt Journal Press.
- Yontef, G. M. (1992): Awareness, Process, and Dialogue: Essays on Gestalt Therapy. The Gestalt Journal.
- Zinker, J. (1978): Creative Process in Gestalt Therapy. Vintage Books.

# **Toward Systematization of the Therapeutic Techniques in Gestalt Therapy**

Part I. Therapeutic Techniques of Perls, F.

Yoshiki IRITANI

## **Abstract**

Frederic Perls, the founder of Gestalt therapy, was negative to systematization of the therapeutic techniques for to avoid that the techniques went out of control. However, his hesitation brought about not only the delay of systematization of the therapeutic techniques but also distorting understanding of Gestalt therapy itself especially in Japan.

In this paper the author tried to classify the Perls' techniques and to point out the mutual relations between them in order to complement the delay of this theorization. First, Perls' therapeutic techniques was divided roughly into "the awareness-oriented technique group", and "the behavior-oriented technique group." As techniques belonging to the former, the phenomenological observation and it's report, the questioning about awareness, paraphrasing, and the practical use of frustration were mentioned. And as techniques which belong to the latter, amplification according to a repetition and exaggeration, and the invitation to direct experience which encompass empty chair technique and the investigation of the polarity were classified. Finally, the shuttling technique which means making back and forth between the awareness-oriented technique group and the behavior-oriented technique group was also mentioned as a connecting technique.