

## 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2. Naranjo, C.の治療技法論

入谷好樹\*

(キーワード：ゲシュタルト療法、治療技法、抑制を求める技法、表現を求める技法)

#### はじめに

ゲシュタルト療法の創始者 Perls, F.は、治療技法はクライアントとのかかわりのなかで、その都度、新たに創出されるべきものであるとして、その定式化や体系化に否定的な態度を示していた。そうではあっても、実際には、Perls も多くの技法を繰り返し用いており、そうした Perls の技法を忠実に受け継ぎ、系統だった分類を試みたのが Claudio Naranjo である。

Naranjo は、1932年にチリで生まれ、チリ大学医学部を出た後、同大学の精神科クリニックの研修医や医療文化人類学研究所の副主任を務め、チリカソリック大学にて精神医学や美術心理学の教鞭を執ることになった。1963年には、フルブライトの研究者としてハーバード大学、イリノイ大学に出向し、Cattell, R.らと共にパーソナリティの因子分析的研究を行っている。

1965年から66年にかけて、彼は、エサレン研究所にて Perls, F.と Simkin, J.からゲシュタルト療法のトレーニングを受け、60年代後半は、エサレン研究所の在住スタッフとなり、Human Potential Movement の中心的な人物の一人と目されるようになった。本論文で取り上げる Naranjo の治療技法論は、ゲシュタルト療法のなかで「西海岸学派」と呼ばれる流派を代表するものである。

その後は、精神賦活剤を用いた心理療法やトランスパーソナル・アプローチの研究に積極的に取り組む一方で、エニアグラムの研究者としても知られるようになっていく。

#### I 技法の位置づけ

Naranjo (1973) は、ゲシュタルト療法での治療技法は、「どの技法をとっても、おそらく、その起源を他の心理療法や精神修養の方法に求めることができよう。しかしながら、だからといってゲシュタルト療法のセッションが他の心理療法と混同されるようなことはない。というのは、ゲシュタルト療法のセッションは、単に断片的な技法の寄せ集めではなく、独自の新しいゲシュタルトを形作っているからである。」(P.2) と述べ、ゲシュタルト療法の独自性が個々の治療技法にあるのではなく、我-汝という治療関係のなかで、セラピストがさまざまな可能性の中から技法を次々と\*選択し、積極的にかかわっていくことで、新たなひとつのまとまり (Gestalt) を生み出していく過程こそが、ゲシュタルト療法を他の心理療法から際だたしたものにしていく、と指摘する。

こうした観点から、技法を用いるにあたっては、①技法が相互にどのような意味関係でつながりを形成しているか理解し、②技法の形式ではなく、そこに現れている問題に、つまりクライアントがどのような形で自らの経験への気づきを回避しているかに注意を向け、③セラピストが自らの有機体的感覚を頼りに既存の技法に「一捻り加える」ことの重要性を指摘している。

ゲシュタルト療法のあらゆる技法は気づきを目指して具現化されたものであるが、そうした種々の技法を統合していくには、それらをまとめあげるための軸が必要である。このとき、技法の結晶軸となりうるのは単独の技法ではなく、技法を超えたものであり、Naranjo は、それを「現実-気づき-責任 (actuality-awareness-responsibility)」という形で定式化する。これは、「今、ここ」での現実を認識し、自らの経験への気づきを広げ、主体的な選択を行い、その責任を取っていくことで、さらなる気づきが展開していくということを言うものあり、このようにして自らを行動の主体と見なし、経験する力を養い、あるがままでいるときにこそ、われわれは真に自分は生きていると言う

\*鳴門教育大学心身健康研究教育センター

ことができるのである。

Naranjo は、ゲシュタルト療法の技法を、①抑制を求める技法 (Suppressive Techniques)：経験を覆い隠すことをやめさせる諸技法と、②表現を求める技法 (Expressive Techniques)：注意深く意識を向けたり、誇張して表現してみることで、意識内容を浮かび上がらせる諸技法、とに大別している。以下に、それぞれの技法群について解説と検討を加えたい。

## II 抑制を求める技法

経験は、「今、ここ」の場で生起するものであり、それ以外の場では起こりようがない。しかしながら、我々は、普通の会話で「今、ここ」での経験を話題にすることはほとんどなく、そこで語られることの多くは、期待であり、記憶であり、空想である。つまり、我々は、こうした「つじつま合わせのゲーム (fitting game)」を行うことで、現在の経験への気づきを回避しようとしているのである。

こうしたその場での経験を覆い隠す習慣化された行動を抑制することで、「今、ここ」での経験との接触を促そうとするのが「抑制を求める技法」である。抑制を求めるとは、換言するなら、「経験すること以外のことをするのをやめさせる」ことである。

「抑制を求める技法は、患者が本来とは違う姿を取ろうとするのを制止することで自然な表現が現れてくるようにし、あるがままの患者の姿を浮かび上がらそうとするものである。それまで表現していなかったことを表現することで、患者は、自らを他者に対して示すだけでなく、自分自身に対しても示すことにもなる。こうした自己表現は、自己への気づきの一方法であるばかりか、気づきそのものなのである。自らを表現する能力は、十分に発達した人間の側面であり、それゆえ心理療法の目標となるものでもある。」(Naranjo, 1973. p.43)

治療の成否は、どのようなアプローチであろうとも、クライアントの言葉や動作のなかから意味ある気づきへとつながる手がかりを拾い出し、埋もれていた内的葛藤を明らかにしていくセラピストの能力にかかっている。抑制を求める技法は、治療の場において明るみに出すべきクライアントの経験を見つけ出すのに役に立つ介入法である。抑制を求める技法を用いて介入すべきクライアントの行動として、Naranjo は、「～について」主義 (aboutism)、「～すべきだ」主義 (shouldism)、操作 (manipulation) をあげている。

### 1. 「～について」主義

「～について」主義的な言動とは杓子定規な会話や知的な会話を言うものであり、社交的な言辞、知的な論争、因果論的説明の探求、診断に関する情報の提供等がこれにあたる。面接場面でのこうした発言は、ゲシュタルト療法では、「無駄話 (verbiage)」とか「たわごと (bullshit)」と呼ばれ、排斥されることになる。

こうした「～について」主義を排斥しようとするあまり、ゲシュタルト療法では知的な理解を過度に軽視する傾向が見られた。このことについて、Naranjo は、「心理療法の技法として知的な言及を抑制することの価値を認めはするが、ゲシュタルト療法家によく見られる、知的にも理解したいというクライアントの欲求を蔑視するような態度には同意できない。」(1973, P.12) との反論を行っている。

こうした言動への介入を行うべきタイミングとして、①クライアントが何かを回避しているまさにそのとき、②経験を伝えようとするより、知的なゲーム (例えば、「どう、私ってなんて賢いのかしら」といったゲーム) を演じようとする欲求が勝ってきたとき、③クライアントの態度から、セラピストへの不信感がうかがわれるようなとき、という3点を Naranjo はあげている。こうしたとき、セラピストがクライアントの「～について」主義的な姿勢を指摘し、それを抑制するよう指示することで、クライアントは自らについて知るのにそうした説明は不要であることに気づくと同時に、自らが覆い隠そうとしていた経験、つまり無力感、疎外感、空虚感等に直面することにもなる。

クライアントが自らの状態について知的な説明を求めるような場合、セラピストは、「～について」主義を避けるという規則を固守するか、クライアントの注意をまさにその瞬間の経験に向け直していくことになる。後者の方向に進むなら、クライアントは、自分が不快さに気づくことを回避しようとしていること、すべて説明し尽くそうとする強迫的な傾向にとらわれていること、過去の出来事を正当化しようとしていること、洞察力のあるクライアントとみてもらいたいという欲求があること、自らの行動パターンに執着していること等に気づいていくことになる。

### 2. 「～すべきだ」主義

「～すべきだ」主義 (shouldism) とは、自らないし他者に向かって、いかにあるべきかを告げることであり、「～

について」主義と同様に、経験を回避しようとするものである。「こうあるべきだ」という自己規定は、現実というそれ以外にはありようのないものに注文を付けようとする行為なのである。Naranjo は、この教条主義の根底にある行為として「評価」を取り上げ、詳しく論じている。

評価は、「今、ここ」での経験を過去の経験から借りてきたパターンに押しはめようとしたり、将来を予測するにあたってそのパターンを援用しようとするものである。それは、目下の経験の独自性を味わい、それ自体を楽しもうとするのではなく、現在の経験から離れようとする行為なのである。

評価は、既存の基準と照合して承認できるか否かということの問題にするのであって、そこには何の新たな発見もない。既存の基準に適合するとき、我々はその経験を望ましいものとして「受け入れる」ことになるが、それは経験そのものに内在している価値を見つけ出すことにはつながらない。そこからもたらされるのは単なる現状維持であり、変化を回避しての安全なのである。一方、基準と現実の適合の度合いが不十分なとき、我々は不快感を抱き、そこにあるものではなく、そこに欠けているものに目を向けようとし始める。こうした不快感は期待が満たされなかったことによるフラストレーションからもたらされるのであって、そこに実際にあるものに気づき、それを捉えることから生まれてくるのではない。それは、何かを経験することではなく、何かがないことを経験することなのである。

評価の排除を求める技法が意図しているのは、「自責や自己賞賛を、今、止める。」ということであり、具体的な介入法としては、例えば「今、何を経験しておられますか。」といった問いかけによって、正当化や批判を行うことなく、経験をそのまま受け止めることを促していくことになる。

T (セラピスト)：今、何を経験しておられますか。

C (クライアント)：良い気分です。特に緊張もしていない。あなたに暖かいのを感じます。(微笑む) とてもすてきです。(間)

T：あなたは自分自身に言い聞かせようとしているように思えるのですが。

C：ええ。私は、自分を良く見せたいのです。それが私が経験していることです。あなたに認めてもらいたくて、どろどろしたのを見せるのを恐れているのです。私のどろどろしたのを見せると、あなたも私から離れていくように思えます。

T：今、何を経験しておられますか。

C：私は、あなたを見ています。太ももの上に置いた手を感じています。海の声が聞こえます(間)……ずっとそれに耳を傾けていてもいい。

この例での、「あなたは自分自身に言い聞かせようとしているように思えるのですが。」との介入は、セラピストの観察の報告というより、推測に基づいた解釈に近いものであり、議論の余地を残すものである。しかし、この場でのそうした介入が妥当なものであったことは、以下の2点から裏付けられる。

① 「緊張していない」という否定表現の使用：気づきは、そこにある何かに気づくことであるのに対し、否定表現はそこにはない何かを言うものである。こうした否定表現の裏には「比較のゲーム」が隠されており、「私はこの基準を満たしているだろうか、それともあの基準であろうか。」「私はこのような罪を抱えているのだろうか、それともあの罪だろうか。」といった、評価が行われているのである。

② 内容より評価的な言葉が目立っていること：「良い」、「暖かい」、「すてき」といった言葉が目立ち、知覚された内容や、叙述的な情報が乏しくなっている。クライアントは、自分が良い状態であることを報告しようとしていて、そのよい状態で何と触れ合っているのかということあまり述べられていない。これとは逆に、後の表現では、クライアントは私と、自らの手と、海と触れ合っており、その快適さは、あえて言わなくてもセラピストに伝わっている。

評価はクライアントの表現に巧みに織り込まれているため、それを見つけ出すのが困難なこともある。上例では、クライアントは自分の経験を表現しているものと思込んでいるが、実は、自らを守ろうとしていたのである。評価をやめることができるようになるには、自らがどのように評価を行っているのか明確に捉えることが必要であり、そのための予備的な介入が必要になってくることもある。以下に、そうした介入の例をあげておく。

C (クライアント)：特に何も感じません。あなたが丸太に腰掛けてるのが見えます。風が顔に当たるのを感じます。「だから、どうなんだ」という思いが浮かんできます。いま、見たり感じたりしていることは、それはそれでいいのだろうけど、どこか満たされていないんです。何か足りないのです。もう少し違った感じ方があるはずですよ。以前の調子よかった頃が思い出されます。

T (セラピスト)：あなたは、「これは十分でない」というゲームを演じているのでしょう。今から、何か言うたびに、「これでは十分でない」という言葉を付け加えてみてください。

C：私はあなたを見ています。そして、これでは十分でない。庭木の香りをかいでいるが、これでは十分でない。

次に何が気づきに上ってきて、報告することになるのか待っている。そして、これでは十分でない。今、空を見上げている。そしてこれでは十分でない。私は、「これで十分だ」と感じています。笑っています。そしてこれでは十分でない。私はこのゲームを楽しんでいる。そしてこれでは十分でない。そうなんです、私はいつもこういうことをやっていて、それはくだらないゲームなんです。

T: 結構です。それでは、今度は逆のことをやってみましょう。気づきが浮かんでくるたびに、「これで十分だ」とか、「十分以上だ」と付け加えてください。

C: 私はここに座っている。そしてこれで十分だ。……たしかにそうです。私はあなたがそこにいて、あなたの時間を私に割いてくれているのに気づいている。そしてこれで十分だ。私はあなたに感謝している。ユーカリの木とその背景にある空を見ている。これで十分だ。……すばらしい木です。ユーカリの木の幹を見ている。気高くて、宝物のようだ。自分がユーカリの木のように感じられます。風がユーカリの香りを運んでくれる。これは十分以上です。まるで、木が私の思いに応じてくれているようです。とても懐かしい感じの香りです。

評価を排除するなら、不安、罪悪感、恥といった感情は直接的なものではなく、評価の結果であることに気づくことができる。罪悪感の背後にはかなえられなかった理想が、不安の背後には望むように未来を操作しようとする欲求が隠されている。言葉を換えるなら、不安、罪悪感等々の感情は自ら生み出すか選び取った感情であり、それらは体験そのものではないのである。これに対し、経験していることのみを表現するよう求めることは評価を超えるよう求めることであり、そうした潤色をやめるとき、様々な事柄がどのように現れてくるのか確かめてもらおうとすることなのである。

### 3. 操作

操作 (manipulation) は、自分が望む反応を他者から引き出そうとする行為であり、自らの行動によって他者を操ろうとするものである。慰めの言葉を引き出すために落ち込んでいるように振るまうとか、賞賛を得るために強がってみせるとき、そこでは他者の操作が行われている。相手に微笑みかけることの背後に、「私が安心できるよう、ほほえみ返してくれ。」という操作を見ることができるのである。こうした他者の操作は、他者を操作するために行う自己の操作であると言うこともできる。

自らがこうした操作を行っていることにうすうす気づいていることもあるが、多くの場合は、操作はほとんど無自覚に、自動的に行われる。しかし、操作が向けられた側の人物 (例えばセラピスト) は、せかさされるような感じや、無言の要求や説得を感じ、自らの自由が制限されているように感じることから、こうした操作に容易に気づくことができる。

これに対し、クライアントが自分自身に向けて行う操作は、他者関係でのゲームにおいて見られるような操作より、気づきにくいものである。こうした自己の操作の有無は、気づきの連りのエクササイズにおいて、それが純粹に行われているのか、それとも表面的なものであるのかを区別するもっとも良い指標となる。単なる見せかけの実行では、気づきの連りのエクササイズは、見える物や、物音や、身体への気づきなどを次々と数えあげるだけになってしまう。こうしたかたちで「良いクライアント」を演じて、長時間にわたってエクササイズを続けても、何も得るものはない。

クライアントがいまここでの経験を報告しているのか、それとも単に知覚したものを数え上げているのかは、その報告に、自己への気づきや、自らの態度への気づきが含まれているかということから識別することができる。単に知覚を数えあげているようなときは、そこでのもっとも直接的な経験、つまり「自分は知覚したものを数えあげている」ということに気づけないのである。自分が行っていることに気づくなら、気づきの連りの報告は、通常、以下のよう展開を示すものである。

「私は、今、敷物を見ている。そろそろ次のものに移って、何か言った方が良いと思っている。視線を右に向けて、今度はランプを見ている。今私は、次々と部屋にある物を見ていくということをずっと続けているが、こうしたことを続けても何も得ることはないと思っている。今、退屈している。そして、少し疲れている。この退屈さや薄っぺらさを乗り越える手伝いを、あなたがしてくれたらと思っている。」

気づきのエクササイズが表面的なものに終始しているとき、「あなたは、物を数えあげていますね。」といったように、そこで何が行われているのかを指摘することや、その人の注意を自らの行為に向けてみるよう促すことが役立つ。自分のしていることに気づくと、自らの自然な経験がどのようなものであるのか見つけ出す方向へと一歩進んでいくことができる。

C (クライアント): 少しふるえているのを感じます (間)。何か言うことが出てくるのを待っています。そして、

何を報告しようか探しています。

T (セラピスト)：何か探さないと、全く何も経験しないだろうと、本当に思っているのですか。

C：それを聴いて、何か救われたように感じます (間)。あれこれの物が見えます。そして、あなたが見えます。ここに座っているのを感じています。そして、こうしたことのどれも、私の注意を引きません。……何か空っぽな感じですが、でも、落ち着いた感じですが。何もせずに、ボーッと休日を過ごしているような感じですが。……そして、今、本当にあなたを見ています。あなたがだれであるのか、忘れていました。私は、とても生き生きした感じですが。

上の例のように、気づきの連なりのエクササイズで難しいのは、経験に開かれていることと経験をでっち上げることを区別するということである。そこに何かあるのか見ようとするのではなく、何かを起こそうとしてしまうことで、経験は歪められてしまうのである。

グループでは、「質問する」、「質問に答えようとする」、「許可を求める」、「要求する」といったかたちでの操作がしばしば現れてくる。

(1) **質問**：どのようなグループ療法であろうとも、質問はセッション中の会話の重要な部分を占めるものである。しかしながら、そこには純粋な質問はほとんど見られず、たいていの質問は偽の質問であり、質問者の意図を巧みに覆い隠そうとするものである。一般に、質問は相手から特定の返答を引き出そうとする操作の一形態であり、質問者の経験の表現ではない。むしろ、質問者は、質問が派生してきた経験そのものを巧みに覆い隠すために質問を行っているのである。「あなたは、どうして私に腹を立てているのですか。」との質問の背後には、「あなたが腹を立てる正当な理由なんかない。私は、正しいし、悩むことなどないのだ。」といった思いが隠されているのである。また質問は、質問者の経験を覆い隠すのみでなく、質問を向けた相手に返答を強いることで、質問者の操作の欲求を満たそうとするものでもある。

こうした質問は、グループのかかわりを治療的な方向からそらせてしまうことになる。そのため、質問をしない(とりわけ、「なぜ」という質問をしない) というルールは、グループでの経験のシェアリングを濃密なものにしてくれる。また、質問は経験を覆い隠すものであるので、そこに隠されている経験も併せて伝えることをルールとするのも、ひとつの方法である。例えば、「あなたは、何を考えているのですか。私は、あなたが私をどのように思っているのか知りたいのです。」とか、「あなたは、自分の方が正しいと思いませんか。私は、あなたを支持したい。あなたが自分で自分を傷つけるのをやめさせたいのです。」というように、質問の背景にある自分自身の欲求や感情を伝えてもらうのである。

(2) **返答**：質問への返答は、質問者の操作に受動的に従おうとするものであり、返答者の自発的な行動ではない。また、その質問が偽の質問であり回避の表現でしかないような場合、質問に答えることは、質問者にとってもほとんど役立たないものである。しかしながら、応答はこれとは異なる。応答は質問によって引き出された経験を伝えようとするものである。そのため、以下のような2方向のルールを設定することが望ましい。

① 質問された者は、自らの選択に従って、返答するのもしないのも自由である。

② 質問に答えない場合でも、質問されたことで起こってきた経験 (応答) は伝える。

それは例えば、「あなたの質問で私は動揺し、返事をするのをためらっています。」「あなたはそうした質問をすることで、私にもっと自分をさらけ出すよう言っているのですが、私はそれに従いたくない。」といったかたちになる。

(3) **許可**：許可を求めるということは、グループ療法においてよく見られる行動である。例えば、グループの時間を取ることにについて許可を求めるというような行動には、自ら選び取ることを回避し、自分の行動の責任を他者にとってもらおうとする操作が隠されている。それは自ら選択し、その責任を取るというリスクを受け入れるのとは逆の行動であり、こうした場合、それが他者の支持を求める行為であることを指摘し、その人が自らの恐れや自らに与えられている自由に向き合うことを促していくことになる。

(4) **要求**：あれこれ要求が表現されるときゲシュタルト療法家が取ると対応は、個々のセラピストやその場の状況によってかなり異なったものとなる。個人面接であろうとグループ面接であろうと、要求の表出を促すことで、幼時に身につけた要求することを禁じる傾向を打破ろうとするセラピストもいれば、要求には何かを欲しがること以上のものが含まれていると考え、要求することでクライアントは何をしようとしているのか探っていこうとするセラピストもいる。そのため、治療的な観点からして理想的なのは、自由に要求ができると同時に、要求という形を取らなくても自らの経験を表現できるだけの自由さがあるような関係である。それは、要求するという行為には、他者の自由を制限したり、他者に対して自分を開かないでいるという側面があるからである。他者にこうあってほしいとか、こうあってほしくないとか求めることは不安定な力関係をもたらしものであるため、要求に無理なく応じることができる

のは、その要求がその場にまさに適合するように思え、しかもだれもが当のその人の弱点をつつかないようなときだけなのである。

要求は、相手をこちらの基準に従わせようとするものであるため、セラピストはここでも「経験を表現する」という黄金律に従い、「相手に命令するのではなく、あなたが経験していること（この場合は、不快さや欲求）を伝えてください。」といった介入を行っていくことになる。さもなければ、他者への要求は、相手を思い通りに動かすことで、自分が不快な経験をすることを回避しようとするものであり、こうした他者の経験を操作することによって自己の経験を操作しようとしているということが明らかになるような介入を行っていくことになる。

### Ⅲ 表現を求める技法

気づきは、抑制することでも、表現することでも増幅できる。杓子定規な行動や習慣化された行動を抑制することで、そうした行動の背後に何があるのか気づくことができる。一方、衝動に逆らって行動してもらうことでも、より明確な気づきが起こってくる。これは、流れに逆らって手を動かすとき、その流れをより強く感じ取ることができるのと同じことである。

表現を求める技法をNaranjoは、①行動を促す技法：表現されていないものの表現を促す介入、②表現の完結を促す技法：中途半端で終わっている表現を最後までやり通してみるよう促す介入、③直接的な表現を促す技法：歪められた表現を直接的なものにする介入、④統合の促進技法：排除されたり対立するパーソナリティの側面を統合する介入という4種の技法群に区分けしている。

#### 1. 行動を促す技法

ゲシュタルト療法では、多くの行動は恐怖症的な行動であると考えられる。それらは、外見上はなめらかに流れているが、実は、真の接触を回避し、真の表現を抑制したものである。こうした接触回避や表現の抑制には、ほとんどの人にも見られる一般的なもの（例えば、苦痛や否定的感情の回避と表現の抑制）もあれば、一方で、個人のパーソナリティ特性に深く根ざしたものもある。そのため、行動を促す技法は、広範な場面で使用できる一般的な技法と、特定のクライアントに合わせて考案される個別な技法とに区分けできる。

##### (1) 行動を促す一般技法：表現の増幅

行動を促す一般的な技法では、クライアントの自発性を高め、リスクを冒して言葉や行動で表現することを促すという介入がなされる。これをNaranjoは、表現の増幅（maximizing expression）と名付け、主だった介入法として以下のものをあげている。

##### ① 非構造的な状況の提供

クライアントの置かれた状況が非構造的なものであればあるほど、つまり、いかに行動すべきかという規定が少なければ少ないほど、クライアントはそこでどのように行動するか自ら選択し、その責任を取らなければならなくなる。構造がないことで、個人は、あらかじめ決められたゲームの良き遂行者ではなく、創造的にならざるを得なくなるのである。

こうした構造の欠如は、ゲシュタルト療法の基本エクササイズである「気づきの連なり」の本質的な構成要素を成している。今経験していることを表現するよう求められるとき、クライアントは、そこで浮かびあつた欲求、思考、感情を表現するか、もしくは表現しないでおくか、そのつど選んでいくことになる。このとき、セラピストの役割は、どちらを選ぶにしろそこで選んでいるのはまさに自分自身であるという点にクライアントが気づくよう働きかけ、自分がそこで何をしているのかということに気づくよう援助していくということである。

C（クライアント）：あごを固くかみしめています。そして、拳を強く握っているのも感じます。……足を踏みならしたい感じです。

T（セラピスト）：そして、あなたはそうしていない。

C：ええ、足を踏みならすのを抑えています。

その人の統合の度合いが低ければ低いほど、自らの選択と向き合うとき、葛藤というかたちの内的な分裂に不可避免的にさらされることになる。気づきの連なりをやっているなかで最も多く現れてくる葛藤は、有機体の欲求と、社会的な行動役割や他者の反応へのこだわりとの衝突というものである。

C（クライアント）：立ち上がって、みんなに叫びたいような感じです。

T（セラピスト）：私には、あなたがそうしていないのが見えています。

C:でも、それはばかげたことです。

T:それ?

C:そんなことをやるのはばかげている、と感じるでしょう。

T:ということは、あなたは葛藤を感じている。叫ぶか、それともグループの人たちの思惑を気にするか。この点について、少し作業をやってみましょう。

こうした非構造的な状況、つまり「ルールがない」というルールの下では葛藤を自己と環境(社会的ルール)との間での衝突とみなすことができず、内的な分裂として経験せざるを得なくなるのである。

## ② 言葉や行動での表現の促し

これは、クライアントが表現を回避したりためらっているようなとき、それを言葉や行動にして表現してみるよう直接促す、というものである。

C(クライアント):(じっと、うつむいたままにいる。)

T(セラピスト):今、何を経験していますか。

C:腹が立っています。

T:そして、あなたはそれを抑えている。

C:ええ、言うのをためらっていました。

グループでは、セッション中にそれぞれのメンバーに今何を経験しているのか短く語ってもらうことで、それまで見過ごされていた感情や反応が喚起され、グループとして注意を向けるべき事柄や人物が新たに浮かび上がり、しかも、そこでのコミュニケーションの方向性を開いたままにしておくことができる。

## ③ 一回りする

「一回りする(making rounds)」という技法は、グループのメンバー一人一人に、言葉や行動で自分の経験を表現してみるよう促すというものである。このとき、そこでの表現は一方向のものとし、反応を返したり、さらに会話を続けていく必要はないことをあらかじめ決めておくとうりやすい。具体的な教示は、「それぞれの人に、あなたが言いたいことを言ってください。」「それぞれの人に対して、あなたがやりたいことをしてみる、つまり、そのとき浮かんできた気持ちに添って動いてみてください。」といったものになる。

後者の教示のように、この技法を行動として行ってもらうことは、リスクを避けようとする傾向の強いクライアントには特に効果的な介入法となる。行動を起こしてみるよう求めることで、言葉で語っているときには見られなかったような動揺が起こり、知的な説明と情緒間の分裂が顕わになってくるのである。

## ④ 無意味語での会話

無意味語での会話(gibberish)とは、今の経験を言葉ではなく、意味のない音声で表現してもらうというものである。これは、まだ気づいていないこと、まだ考えていないことを、つまり、言葉になる以前の経験そのものを表現してみるよう求めるものである。こうした無意味語での会話には、それぞれの人の表現スタイルやその時の感情が見事に表れてくる。そのため、言葉や行動で表されていることであっても、無意味語での会話を行うことで、まさにそこで感じているものを実感し、表現できることもある。また、無意味語での会話を行ってもらった後に、その間の経験をできるだけ言葉にしてみるよう求めることで、さらに気づきを広げていくことができる。

### (2) 行動を促す個別技法

個別技法では、経験の回避や表現の抑制を克服させるための行動をそれぞれの人の状態に合わせて「処方」していくことになる。こうした介入は、一般の心理療法ではセラピストからの解釈やコメントとして与えられるが、ゲシュタルト療法では、以下に挙げるように、クライアントの行動を促すという方向で行われる。

#### ① 文章の提供

クライアントが回避しているものが何であるかセラピストに了解できるようなとき、それを直接指摘することもできるが、ゲシュタルト療法では、「ひとつ、文章を提供してもいいですか。」というかたちで、クライアントにある文章を言うよう求めるという介入がなされる。その際、単にセラピストが提供した文章を言うだけでなく、それに続いて浮かんでくる言葉や行動もつなげて表現してみるよう促すこともできる。

〈グループの輪から少し外れるように座り直したメンバーに対して〉

T(セラピスト):あなたは、何をしていますのですか。

C(クライアント):別に何も……。

T:ひとつ、文章を提供してもいいですか。「私は、今のこのグループには参加したくない」と言ってみてください。

C: 私は、今のグループには参加したくない。

T: もう一度それを言って、そのあと思いつくままに言葉をつないでください。

C: 私は、このグループには参加したくない。それはずっと前から感じていたことなんだ。みんな A さんのことをあれこれ言うだけで、だれも自分のことを言おうとしない。みんな、本当にグループに参加しているのか。

セラピストの役割は産婆のようなもので、言わないままでおかれたであろう言葉を生み出す手助けをするのである。

## ② 対極にある行動の促し

表面に現れた行動の対極には、十分なゲシュタルトを形成できなかったために先延ばしされたり、省略されたり、抑制された経験が位置している。こうした経験の表現を求めるのが、対極にある行動を促すという介入である。この技法は、感情表現だけでなく、身体的な表現においても適用できる。窮屈な前屈みの姿勢では体を開くことが、浅い呼吸には深い呼吸が、予期しなかった気づきをもたらしてくれる。以下に示すのは、そうした一例である。

〈クライアントは何かを発言する際に、しきりに咳払いをする〉

T (セラピスト): よく咳払いをしていることに気づいていますか。ひとつ提案があるのですが、何かを話しながら、咳払いをする代わりに、わざと咳払いと正反対のことをやってみてください。

C (クライアント): (咳払いに替えて、急速に息を吸うということを始める。) 泣きながらしゃくり上げているときのような感じです。自分が話していることに自信がない。それをみんなに見透かされているようで、おどおどしている。自分のことを分かってくれる人は誰もいないように思えて、とてもつらい。

## 2. 表現の完結を促す技法

クライアントは何らかの表現を行っているのだが、その言動からは、そこでの表現が中途半端なものであることがうかがえるようなときがある。それは、「終えた」という感覚の欠如であり、ゲシュタルト療法の用語で言うなら、ゲシュタルトが閉じられていないということになる。語られなかった言葉、実行されなかった行動は心に痕跡として残り、われわれの注意はその痕跡へとつなぎ止められてしまう。空想や物思いの多くは、現実には生きられなかったことを想像の中で生きようとする試みなのである。こうしたとき、セラピストは、それまで先送りしてきたことを十分にやり終えたという感じがあるかとたずねたり、その想像をこの場で実際に演じてみるよう求めたりする。未完結の夢を最後まで想像してみる、子供の頃には言えなかったことを親に言ってみる、離婚した相手や亡くなった身内の人にさよならを言ってみるといったことを、自分で納得できるまで十分に表現してみるようクライアントを促すのである。こうした介入法として、Naranjo は、以下のものをあげている。

### (1) 単純な繰り返し

何気なく語られた言葉やちょっとした仕草を何度も繰り返してもらうことで情緒的負荷がたかまり、それまで覆い隠されていた情動が姿を現してくる。こうした介入の前段階として、クライアントの発言や行動をセラピストが模倣し、反射するようにやってみせることもある。

C (クライアント): (母親を思い浮かべながら) もう、あなたに何も望まない。ただ、私から離れていてほしい。私の中に踏み込まないで。私は、もう、あなたの娘ではないの。これまでも、そうだったことはないわ。あなたは、私を分かってくれたことなどなかった。私は、そのことを恨んでいる。あなたが私を分かってくれないので傷ついたことを、恨みに思っている。あなたは、私を見ようとしな。い。どれほど、見てほしかったか。

T (セラピスト): その言葉を、繰り返してください。

C: 私は、あなたに私を見てほしかった。お母さん、私を見て。私はここにいるのよ。私を見てほしいの。よそ見をしないで。私を決めつけて見ないで。これが私なの。それ以上でも、それ以下でもなく、私をそのまま受け入れて。私を見ることができる？

T: あなたを見ることができますか。

C: できると思います。(涙をこぼす。)

当然ながら、繰り返してもらった言葉がクライアントの本心に反するようなものであるなら、繰り返してみても無意味感が増すだけで、意味が深まることはない。

単純な繰り返しの技法は、グループでは、①単にそのまま繰り返してもらう(例えば、一人一人に、「さようなら」と言うなど)、②繰り返しに続けて、浮かんできたことを自由に言ってもらう、③そのまま繰り返すのではなく内容的に同じことを表現してもらう、「一人一人に、あなたの怒りを伝えてみてください」といったもの)、④話しかけの形式を繰り返してもらう(「何か相手に伝えたあと、『でも本当は』と言って、そのあと言葉をつないでみてください」



といったもの)などをあげることができる。

## (2) 誇張とその展開

単純な繰り返しを一歩進めたのが「誇張して表現してもらおう」というものである。単に言葉や動作を繰り返すよう求めるだけでも自然と誇張が起こってくることもあるが、この介入法では意図的に誇張して表現してみるよう求めることになる。Naranjo は、誇張の例として、Perls との以下のようなセッションをあげている。

P (Perls)：君にプレゼントを持ってきたよ、ほら。(砂団子を差し出す)

N (Naranjo)：(その砂団子を受け取る)

P：それを食べなさい。

N：(指で砂をひとつかみし、口に入れる。)

P：何を経験していますか。

N：口の中や歯の間に砂粒を感じます。そして、それを噛んだときの音が聞こえます。唾液が次々出てきます。砂をどうにかしたいという思いが高まってきています。少し砂を吐き出したが、まだ舌に残っている。指で舌をつまんできれいにしている。今度は指に砂がつく。指をこすり合わせている。その間も砂を吐き出している。

P：それを誇張してやってみなさい。

N：両手をこすり合わせ、今度はズボンにこすりつけ、砂を落とそうとしている。落とそうと、落とそうと、落とそうと、落とそうとしている(腕を大きく動かして拒否するような動き)。そう、これが、私が感じていることだ。あまりに多くの関係ないことを飲み込みすぎてきた。今、あなたを乗り越えることができる。僕から出て行け。砂よ、ありがとう。

誇張した表現を行うなかでもとの行動や言葉が次々と変化していき、当初とは違った感情や考えへと移っていくこともある。こうした展開を促す介入として、「それを発展させてみてください」と言った教示が用いられる。

C (クライアント)：これといった感情も身体感覚も感じられません。

T (セラピスト)：言葉を言うのではなく、声だけで今の内容を表現してみてください。

C：ダ、ダ、ダ、ダ、……(単調な発声)

T：声の表現を誇張してください。

C：(続ける。徐々に悲しそうな調子になる。)

T：もっと誇張してみて、それがどのように展開して行くか見てみましょう。

C：(声の調子は悲しげで、同時に荘厳な感じになる。)これが、ずっとやりたかったことです。歌うこと。(涙を流す)どんな言葉より、これこそが本当の私です。なんてすばらしい。やめたくない(歌い続ける)。

## (3) 明確化ないし翻訳

明確化 (Explicitation) は、ゲシュタルト療法に独自の技法であり、例えば、「あなたは今うなずいています、そのうなずきに言葉を与えてみてください。」「あなたの涙が話すことができるとしたら、涙はどんなことを言うでしょう。」といった介入の方法である。これは、非言語的な表現を言語表現に変えることで、暗に示されている内容を明確にしようとするものである。

通常、視覚運動系の活動は自動的で無意識的な過程に近いものであり、これに対して言葉や概念活動はいわゆる二次過程に属するものであり、覚醒した活動である。そのため明確化では、まず、そこで表現されている行動の身体感覚的な側面としっかり触れ合うよう求め、その上で、そこからわき起こってくる感情的な経験を言葉へと翻訳してもらうことになる。

## (4) 同一化と演じてみること

演じてみる (acting) という介入法は、例えば、「お父さんになって、お父さんがあなたの言葉にどのように返事するか、答えてみてください。」とか、自分は自信のない子どものように言うクライアントに、「自信のない子どもになって、その子どもがどのようなことを言ったり、したりするのか演じてみてください。」というように、他者や自己の一側面と同一化し、それを演じてみるよう求める介入法である。ゲシュタルト療法で演じてみるという介入法がもっともよく用いられるのは、夢や、将来に対する期待や、反復的に想起される記憶を取り扱うような場面である。演じてみることは、上に述べた明確化ないし翻訳とは逆方向の介入であり、思考、感情、想像を体で表現してやることである。明確化では動きを言葉にするのに対し、演じてみるでは思考を行動に移すことになるが、いずれにしろ、一つの表現モードから別の表現モードへと翻訳するという介入は相互補完的な関係にある。自己以外の対象と同一化してそれを演じてみることであろうと、自らの疎外された部分を演じてみることであろうと、演じてみることは、「我-それ」という関係を「我-汝」という関係に移し替えることになる。そうした関係の中で、対象についての全体的、直感的な理解が可能になるのである。

演じてみるという介入を行うタイミングとして、Naranjo は以下の状況をあげている。

- a. 不安、罪責感、恥といった感情が表現される時：こうした感情の背後には、自己糾弾や投影された自己糾弾が見られる。こうしたとき糾弾者を演じてもらうことになる。
- b. 葛藤が表現される時：笑おうかどうか、セラピストを見ようか目をそらそうか等の些細な葛藤の背後にも、通常、その行動に表れている以上の問題が潜んでいるものである。こうした葛藤の両側面を明確化ないし誇張してみることで、クライアントは自らの経験に幅広く気づくことができる。
- c. 表現が過剰であったり、逆に乏しすぎる時：こうしたとき、その表現が向けられた対象を演じてもらうことで、十分に表現されていない感情があらわになってくる。
- d. 言語表現と非言語表現との間に乖離がみられる時：不安であると言いながら、姿勢や態度は落ち着き払ったものであるというように、言語表現と非言語表現との間での乖離はパーソナリティの分裂を探求する糸口となる。そうしたとき、恐怖と落ち着きの両面を、言語的表現と非言語的表現を符合させて交互に演じてみるよう求めることで、自分が常に平静を装っていること、自分の弱さを見せることに抵抗を感じていること、その状況をコントロールすることで常に「勝者」であろうとしていることなどを発見することになる。
- e. その行動の全体的な印象に違和感を感じる時：ときにセラピストは、クライアントの特定の行動を手がかりとするのではなく、行動の全体的な印象からクライアントの仮面に気づくことがある。そこで行われているゲームが手の込んだものであればあるほど、行動全体のゲシュタルトに対する直感的認識に頼ることになる。例えば、「何も分からないようなふりをしているように見えます。」とか、「注目を集めたがっているように思えます。」といったセラピストの観察を伝えた後、この観察をクライアントが受け入れるなら、セラピストはクライアントが演じている役割をさらに誇張して演じてみるよう求めていくことになる。

### 3. 直接的な表現を促す技法

#### (1) 矮小化

自己表現は、しばしば、矮小化されたり、持って回った表現に置き換えられることで、曖昧な表現になる。そうした場合、そこでの雑音となっているコミュニケーション様式を排除するよう介入することで、直接的な表現を促すことになる。

C (クライアント)：何か疲れた感じで、少し退屈しています。多分、イライラした感じなのでしょう。ここにいるのをあまり楽しんでいないのかもしれませんが。

T (セラピスト)：「何か」とか、「少しこうだ、ああだ」とか、「多分」とか、「かもしれない」といった、多くの修飾語を使っていますね。

C：そうだと思います。

T：(皮肉を込めて)「多分」、私が言っていることは、あたっている「かもしれない」と「思う」のですね。

C：その通りです。私は多くの修飾語を使っています。それは、……習慣みたいなものです。

T：「みたいな」

C：それは習慣です。

T：今度は、おそらくとか多分という言葉抜いて、あなたの感情をもう一度言ってもらえませんか。この点を変えて、少し前に言ったことを繰り返してみてください。

C：私は疲れている。ええ、そうなんです。そして、いらだって、退屈している。ここにいるより、家で寝ている方がいい。いや。それは望んでいません。休息を取りたいと感じてはいますが、ここにいることも楽しんでます。

経験を矮小化するために、しばしば「しかし」とか「だけど」という接続詞が用いられる。「だけど」という言葉を用いるのが適切な場合もあるが、多くの場合「だけど」は前言を撤回したり、その重みや価値を取り去ろうとするものである。「ええ、そうなんです。だけど、……」、「私はそうしたい。だけど、……」、「あなたが好きです。だけど……」。こうした曖昧さは、相互に否定し合う両面を十分に経験することを回避しようとするものである。こうしたとき、セラピストはその両面を演じてみるよう求めることもできるが、それ以外にも、「だけど」という言葉に代えて、「そして」という言葉を使ってみよう求めることもできる。

C (クライアント)：少し身を引いて、あなたと距離を取っています。だけど、あなたの穏やかさが好きです。

T (セラピスト)：「だけど」の代わりに、「そして」と言ってみてください。

C：後ろにもたれて、あなたと距離を取っています。そして、あなたの穏やかさが好きです。もちろん、こちらの方が本当です。

直接的な表現の回避が、非人称的な表現や「それ」という指示詞の多用という形で現れてくることがある。こうした非人称的な表現や「それ」は、直接の出会いを阻害する干渉物として機能することになる。他にも、「私」に変えて、「私たち」とか「だれもが」といった言葉が用いられることも多い。

## (2) 反転

反転 (Retroflection) とは、本来は他者や対象物に向けられた行動を自らに向けて行うことである。心理療法の場でもっともよく見られる反転は怒りの反転である。投影では、他者への怒りが自らに向けられた他者の怒りとされるのに対して、反転では、本来は他者に向けられた怒りが自らに向けられ、自虐的な行動となるのである。

C (クライアント)：僕が悪かったです。すこしは、相手の気持ちを分かってあげるべきだったんです。

T (セラピスト)：もっと僕の気持ちを分かってくれ、と言ってみてください。

C：でも、僕の方が勝手すぎたんです。

T：もっと僕の気持ちを分かってくれと言ってみて、どんな思いが浮かんでくるのか試してみましょう。

C：もっと僕の気持ちも分かってくれ。そうです。僕は僕なりに頑張ったのだから、それでいいじゃないか。そのことで、あなたに責められたくはない。

このように、恨みは自責や罪責感に、皮肉は自嘲に、憎しみは自己の存在価値の否定に置き換えられるのである。しかし、反転への気づきは、しばしば、強い不安、恥、罪責感をもたらし、ときには、社会的に不適切で子供じみた行動に結びつくようなこともある。そうではあっても、反転の置き直しは抑圧された行動を洞察する近道であることに変わりない。それを実行するか否かは、別な選択の問題なのである。

## 4. 統合の促進技法

広義には、すべての表現技法は統合の技法である、とすることができる。表現してみるということは、気づきから遠ざけられていたものに気づくことであり、心の中でバラバラになっていた考え、イメージ、感情を行動の領域に持ち込むことで、ひとつに統合することなのである。

しかしながら、特にパーソナリティの統合の促進をねらった介入が行われることもある。例えば、クライアントの心の中で葛藤を起こしている要素の統合につながるような役割を演じてみるよう促すといったように、その場に即した新たな資源を持ち込むこともある。しかし、多くの場合、統合の促進技法は以下に述べる「内的出会い」と「投影の同化」という介入の形を取る。

### (1) 内的出会い

内的出会い (intra-personal encounter) とは、衝突する人物間で会話を交わしてもらったり、個人内で相克する下位自己 (sub-selves) を交互に演じてもらうことで、葛藤する側面の統合を促そうとするものである。その際しばしば用いられるのが「空椅子の技法」で、クライアントがそれぞれの下位自己としっかりと同一化できるように、相互の役割を椅子を替えて演じてもらうというものである。この技法の成否は、セラピストがいかに関心周到にクライアントをその会話に導くかという点にかかっている。以下にその際の留意点を挙げる。

① 機が熟すのを待つ。：相克する下位自己間での対話を促す前に、自らの内にある両側面と十分接触し、それぞれの経験の様式の違いに気づいていることが必要である。

② 出会いは、知的な議論や相互批判や防衛のやりとりで終始するようであってはならない。：下位自己間での接触は感情レベルで行われなければならない。互いの会話に説明や言い訳が目立つようなら、例えば、「こうした批判を受けて、あなた（今演じている下位自己）は何を経験していますか。」とたずねるべきである。そこから、それぞれの恥や怒りの表現へとつないでいくのである。

セラピーの場において頻繁に観察され、しかも最も重要な内的出会いは、「～すべきである」と「～したい」という下位自己間での会話である。それは、親との会話という形を取ることもあれば、抽象的な自責感との会話であったり、「人一般」との会話であったりする。これらの下位自己は特徴的なかたちで繰り返し現れてくるので、Perls は、それぞれを「勝者」と「敗者」と名付けている。

### (2) 投影の同化

投影というかたちで経験の一部を乖離すればするほど、そこで排斥された衝動が現実の知覚をゆがめ、今あるままの自分に気づきにくくなる。ゲシュタルト療法では、投影と同一化しそれを演じてみることで、こうした投影の同化を図ろうとする。排斥したものを再び取り込み、外に追い出した自分自身の経験を自らのものとして認めることで、自己への気づきが深まり、全体性の回復に至るのである。

T (セラピスト)：今、何を感じていますか。

C (クライアント)：自分が細かく分析されているように感じます。あなたが私を嫌っているように思えます。

T：しばらくの間、私になってみてください。私になって、私が感じたり考えたりしていることを言葉にしてみてください。

C：彼女は退屈だ。彼女の話を知っているより、家で居た方がましだ。彼女には全く興味を感じないのに彼女を援助するのはめになって、迷惑だ。

T：それを、今度は、自分で自分に言ってみて、うまくフィットするか確かめてください。

C：私は退屈だ。私はおもしろくない人間だし、あなたが私に好んで関心を払ってくれるとは思えない。というのも、私はあなたに意味あることを何も提供してないからです。そうなんです。それこそが、私が考えていることなんです。

上の例では、セラピストを演じてみることで、クライアントは自らの投影の中身を経験し、自分はおもしろくない人間であるという自己評価と接触することで、外部に投影された経験を自らのものとして再構成しているのである。

ゲシュタルト療法ではこうした働きかけとして、「自分に置き換えて、それが当てはまるか確かめてください。」という介入がよくなされる。

C (クライアント)：私は、あなたのひねくれたところが嫌いです。あなたは、自分を棚に上げてあれこれ私のことを言うだけで、私には、あなたが何を考えているのか分からない。

T (セラピスト)：「あなた」を「私に」に変えて、それが当てはまるか確かめてみてください。

C：私は自分のひねくれたところが嫌いです。私は、自分を棚に上げてあれこれ言うだけなので、だれも私が何を考えているのか分からない。ええ、当たっていると思います。

また、投影の同化を促すにあたって、対人間での会話をクライアントの内的な会話に置き換えてもらうというのも効果的な介入法となる。

〈グループのメンバー A からメンバー B に向かっての発言〉

C (クライアント)：Bさん、あなたを見ていると、どうも私は落ち着かない。あなたは私に多くのことを期待しているようだけど、あなたを失望させてしまうのではないかといつも気がかりなんです。

T (セラピスト)：自分がBさんと想像し、Aさんが落ち着かなくなるようなことを話しかけてみてください。

C：(Bになって)Aさん、あなたはとても才能のある人なのに、馬鹿なことばかり言って、それを無駄にしている。もっと自分の才能を活かしなさい。もっとやれることが分かっているでしょう。

T：結構です。それでは、自分がその椅子に座っていると想像して、自分に向かって今言ったことを伝えてみてください。

C：あなたには才能があるのに、それを活かしていない。あなたは自分の人生を台無しにしている。あなたが素晴らしい可能性を持っていることは分かっている。もっと自分のことを真剣に考えて、本当の姿を見せるようにしなさい。

T：よろしい。では、今度は椅子を替わって「敗者」になって、今言ったことに返事をしてみてください。

C：ほっといてくれ。人の機嫌を取るためや、お袋の期待に応えるために才能があるふりをすることには、もううんざりしているんだ。僕は僕で、それだけなんだ。僕は自分のためにここにいるので、あなたの期待なんかそくらえだ。

T：椅子を換わって、会話を続けてください。

C：(向かいの椅子に移って) あなたの言うことは正しいと思うけど、それは一時の気の迷いなんだよ。私の言うことに耳を貸さず、やりたいようにやっていると、結局は何も得られないんだよ。僕が面倒を見てやっているからこそ、あなたはひとかどの人物でいられるんだ。あなたはすべてをダメにしようとしているということが分かっているのか。

上の例のように、顕在的には他者との対立として現れている葛藤が、投影の同化という介入によって、「勝者」と「敗者」と呼ばれる個人内のパーソナリティの分裂を背景にしたものであることが顕わになってくるのである。

#### IV まとめ

Naranjo, C.は、エサレン研究所時代の Perls, F.の後継者と目された人物であり、ゲシュタルト療法の「西海岸派」を代表する一人である。彼は、ゲシュタルト療法の治療技法はどれもが気づきの拡充を目指すものであるが、それらは、杓子定規な行動や習慣化した行動として現れる回避的な行動を抑制し、そこでの経験と十分に接触することを求

める「抑制を求める技法」と、言いよどんだり押さえ込まれたりしている行動をしっかりと表現してみることを促す「表現を求める技法」とに大別できるとする。そして、「抑制を求める技法」を用いて介入すべきクライアントの行動として、「～について」主義、「～であるべきだ」主義、操作的な言動等をあげ、一方、「表現を求める技法」として、行動を促す技法、表現の完結を促す技法、直接的な表現を促す技法、統合の促進技法等をあげている。

ところで、技法の分類にあたって一方では技法を適用すべきクライアントの行動を分類軸とし、もう一方では技法の目的を分類軸とするというこうした分類法は明らかに整合性を欠くものである。それもあってか、重複して分類されていたり、区分が不分明であったりする技法が散見される。

しかしながら、このような不統一を、Naranjo の注意不足だけに帰するわけにはいかない。そこには、少なからず、治療技法というものに対する彼の基本的な姿勢が影響したものと思える。彼は、Perls に習って、既存の技法を機械的に反復することを強く戒める。そして、技法を用いるにあたっては、技法間の意味連関を十分に理解し、クライアントに合わせて技法に「一捻り加える」ことの重要性を主張している。当然、技法の解説にあたっては、あれこれの介入法を羅列するのではなく、そうした介入がどのような目的と意味を持つのかということに主眼を置くことになっている。その結果、分類としては一部に不備をきたすことになったのであろう。そうした不備を単にとがめるのではなく、彼が強調した技法への姿勢を積極的に受け止めていくことこそが肝要なことである。

## 文 献

- 入谷好樹 (2005). 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 鳴門教育大学 研究紀要, 20, 195-205.
- Naranjo, C. (1974) *The One Quest*. Wildwood Ho.
- Naranjo, C. (1980). *The Techniques of Gestalt Therapy*. The Gestalt Journal Press. (Originally published in 1973).
- Naranjo, C. (1993) *Gestalt Therapy: The attitude and practice of an atheoretical experientialism*. Gateways/IDHBB Publishing.

# Toward Systematization of the Therapeutic Techniques in Gestalt Therapy

Part2. Classification of the Therapeutic Techniques by Naranjo, C.

Yoshiki IRITANI\*

Dr.Claudio Naranjo who was deemed as the successor of Perls, F. is one of the dominant Gestalt therapists of the “west coast” school of Gestalt Therapy. He classified the therapeutic techniques of Gestalt Therapy into two large categories: “suppressive techniques” and “expressive techniques”. Suppressive techniques are the interventions aimed at to suppress the evasive behavior such as verbiage and stereotyped demeanor that reflect the attitude of the client such as “aboutism”, “shouldism” and “manipulation”. On the other hand, expressive techniques that are the interventions aimed at to foster the expression of the client include “initiating action”, “completing expression”, “the question of directness” and “techniques of integration”.

It is easy to notice the lack of coherence in his classification for to classify suppressive techniques he points out the client’s behavior to which these interventions might be adopted, where as he refers the aims of techniques on the classification of expressive techniques. However, this incoherence does not necessarily mean his inattentiveness. His basic attitude to the techniques seems to have caused the incoherence in the classification. He strongly warns, just as Perls, the repetitive use of the established techniques and insists that the Gestalt Therapy is a synthetic corpus of techniques, this is precisely because it is not technical oriented. Gestalt Therapy is at the technical level, a synthesis above all else. What is typical to it is the particular “twist” given to old forms, the place and meaning that each one of these has taken in the context of the others, the organic sense with which the therapist moves from one to another keeping his attention upon an issue rather than upon a formula.

It is important not to blame such incoherence in the classification of techniques, but to listen to the warning he made on the mechanical use of therapeutic techniques.

---

\*Research, Education and Management Center for Mental and Physical Health, Naruto University of Education