

【共同研究】

心理療法におけるこころとからだ

土沼雅子*・伊藤研一**

Mind and Body in Psychotherapy

Masako DONUMA Kenichi ITOH

In this paper, we examined the relation between body and mind and body wisdom based on our experience as therapists and our clients' experience.

Both Focusing-Oriented Psychotherapy and Dohsa Therapy consider bodily sense the essential condition in psychotherapy. Although they appear very different from each other, similar processes to Focusing-Oriented Psychotherapy sometimes occur in Dohsa Therapy sessions, and some of Dohsa Therapy skills sometimes facilitate Focusing-Oriented Psychotherapy sessions.

Undergraduate students of my seminar had five weekly sessions of Dohsa Therapy and five weekly sessions of Focusing. After five sessions of Dohsa therapy, students came to be sensitive to their bodily sense, found their own bodies not so controllable as they had expected them to be, and became aware of relationships between how their bodies were and how their lives were. All of them felt relaxed after each session.

After five sessions of Focusing, they felt a little embarrassed because "Felt Sense", bodily sense in Focusing, was more delicate and obscure than that in Dohsa Therapy. On the other hand, they found "Felt Sense" more multifaceted, which intrigued them a lot. Some of them came to be able to take an adequate distance from "Felt Sense", and to get along with what couldn't be expressed in words.

Donuma examined the psychological awakening and awareness that she had through body in experiencing the process-oriented psychotherapy and the horotropic breathing psychotherapy. As a result, she found that body is spiritual being and that past experience is remembered through body. Furthermore, she discovered that body and mind are closely connected.

* どぬま まさこ 文教大学人間科学部臨床心理学科

**いとう けんいち 文教大学人間科学部臨床心理学科

はじめに

心理療法におけるこころとからだの問題は21世紀における課題のひとつといえる。しかし、振り返ってみると、フロイトが「無意識」の概念を考え出したのはヒステリー研究であった。そこでは「身体障害の心理的原因」というような言葉が使われるが、最近では「無意識」がこころなのか、からだなのかというような心身二元論的アプローチでは説明のつかない多くの事例が見出される。また、ユングは、どのような人格変容も、理性より、非合理的な本能的基盤に従っていると考えていたようである。また、いわゆる身体中心型心理療法の創始者と知られているのはウィルヘルム・ライヒである。現在知られている多くの身体中心型心理療法はおおまかに次の3つに分けられるだろう。

- (1) ライヒに発する身体中心型セラピー：バイオエナジー、ダンスセラピー、ムーブメント・セラピー
- (2) 身体の構造や機能を改善・修正するアプローチ：アレクサンダー法、フェルデンクライス法、センサリー・アウェアネス
- (3) 東洋の身体中心型の鍛錬法：ハタ・ヨーガ、太極拳、合気道
- (4) その他、エサレン・マッサージやロルフリングなどのマッサージ・セラピーや、表現アートセラピーやドラマセラピーにも仮面を用いたアプローチが用いられたり、ダンスやムーブメントが取り入れられていたりしている。
- (5) ゲシュタルト療法の創始者であるパールズはフロイトの精神分析を学んだ後、ライヒの身体要素を重視する分析の影響を受け、さらに心理劇のモレノやユングの考え方、禅、東洋思想の影響を受け、生体が自らの内に知性を持っているという思想をゲシュタルト療法の土台としてとりいれた。

本研究でとりあげる動作法は、(2)に近く、トランスパーソナル・セラピーは(3)と(5)の発展した形態である。またフォーカシングはからだの感じを重視する。心理療法においては、症状や問題の改善のみならず、個人の自

己実現、あるいは自己回復が目指されるのであるが、このとき端的にいえば、自分の感情を感じることに、感情を体験しているのはほかならぬこの自分であるという体験が重要である。と同時に、自分の身体認知の感覚を回復することも自己を認識し、回復していくときに大切な点である。

ロロ・メイは「その病気が身体的なものであれ、心理的なものであれ、病気というものは身体（あるいは人格、心）に繰り返し、あるいはたまたま生じた偶然のできごとではなくて、全人間を再教育しようとする自然の知恵である」（1953）と述べている。また最近ではホリスティック・カウンセリングという言葉も用いられるようになってきている。つまりより全体的に、包括的に人間を理解し、癒すカウンセリングを指向する時代になってきた傾向であろう。

この小論では、まず筆者らのセラピストとしての体験、クライアント体験をもとにこころとからだの関係、からだの知恵・気づきの意味について考察してみたい。心理療法では従来からこころにたいするアプローチに重点がおかれ、からだは軽視されがちであったが、最近になってようやく日本でもからだにたいするアプローチに関心がもたれるようになって来たといえる。しかしまだその幕開けの時期である。そこで、このように事例を報告し、検討をこころみすることは意義のあることといえるだろう。

フォーカシング、動作法から見たこころとからだ

1. フォーカシングと動作法

筆者(伊藤)は、ここ数年来、フォーカシング指向心理療法(ジェンドリン、1999)と動作法に関心をもって取り組んでいる。両者ともに「からだ」がキーワードとなっている心理療法であるが、フォーカシングは、言葉にならないが確かにからだには感じられている感覚であるフェルト・センス(felt sense: 感じられた意味感覚)を、動作法では具体的な

動作課題の遂行、あるいは遂行過程を通してからだに感じられる感じを重視している。

技法の手続きとしてはまったく異なっている。フォーカシングでは、からだを実際には動かさずからだの感じに目を向けるの対して、動作法では実際にからだを動かして、からだの感じを体験させる。また、フォーカシングにおけるからだの感じは「何か締め付けられるような、重いような感じ」のように、あいまいで微妙な感じであることが少なくない。一方、動作法におけるそれは「ゆるんだ感じ」「軽い、暖かい感じ」「きつい、突っ張った感じ」のように比較的はっきりしていることが多い。

このように、同じようからだの感じを重視しながらも異なった側面が見られる。しかし、フォーカシング・セッションを行なっているときに、実際にある動作を行なうことで、つらい感じとほどよい距離がとれたり、逆に動作課題を遂行しているときに「がさがさしたような感じ」などの言葉にしにくい感じがあらわれたりすることがあり、共通の土台があることを感じさせる。

今回、筆者の学部4年生対象の演習（選択科目）で、前半5回で動作法、後半5回でフォー

カシングを行ない、半期終了後に感想文を提出させた。この資料を中心に、フォーカシングと動作法から見たこととからだについて検討してみよう。

2．動作法から見たこととからだ

1) 動作法とは

動作法は成瀬悟策が創始したわが国独自の心理療法の一つである。もともとは脳性マヒで動かなかった患者の腕が催眠暗示で動くようになったという報告に刺激されて、催眠を使わずに動かせるように援助の工夫をしたのが始まりであった。当初は目標となる動作課題の達成に焦点があたっていたのが、次第にその心理的効果が注目されるようになり、心理療法としての意義が重要視されるようになっていく。現在では精神病や神経症、心身症のクライアントなど狭義の精神科領域だけではなく、災害被害者の心的外傷後ストレス障害（PTSD）への援助や、スクール・カウンセリングや教育場面における予防的アプローチとしてのストレス・マネジメントとして適用されて成果をあげている（日本臨床動作学会、2000）。



動作法 「躯幹のひねり」

2) 動作法から見たところとからだ

成瀬(2000)によれば、「動作はこころそのものであり、動作とこころは同根同型である」。筆者の経験した事例をげると、強迫行為が見られたあるクライアントは、躯幹のひねりという課題(写真1参照)でどうしても上半身をわずかの角度しかひねることができなかつた。そのクライアントの上半身は硬くないのに治療者が不思議に思っていたところ、クライアントの腰が倒れないようにブロックしていた治療者の脚に力がまったくかかっていないことに気づいた。そのことをクライアントにたずねると、「腰をあずけて治療者によっかかってはいけなかつた」と語った。クライアントは治療者によっかからないように、側臥位(体側を下にした姿勢)という不安定な姿勢を懸命に維持しようとしていたのである。同時にこのありかたはクライアントが他人に頼らないように必死に生きている姿と重なる。腰を治療者にあずけていいことを伝えたと、クライアントの上半身はスッと開いたのである。その後徐々にではあるが、治療者に対する感情を表現し始めるようになった。

成瀬(2000)は緊張や動きの変化は、古い自分への自己否定、自己放棄と新たなものへの受け入れ、取りこみによって獲得されるものであると述べている。そして「自由でスムーズな動きができるようになるにつれて、窮屈でこだわりの強いものの考え方や感じ方から離れ、場面に適した認知や判断、とらわれのない見通しのよいやり方・行動ができるようになっていく」のである。

3) 演習における動作法への学生の感想から見たところとからだ

(1) 自己の内面に注意を向けること

ほとんどの学生が今までいかに自分のからだに注意を向けてこなかつたか、ということに気づいている。

学生A：これまで意識的に自分のからだに注

意を向けるということはありませんでした。だから最初はそれがどういうことなのかもいまいちピンときませんでした。実際に動作法を行なってみて驚いたことは自分のからだでありながら、力が入ってしまった部分があることにまったく気がついていなかったことです。

学生B：動作法を経験して、それまで自分自身のからだの動きにほとんど注意を払っていませんでした。私の場合、緊張したときに必ず、からだのどこかに力が入り、硬くなってしまうようだ。

学生C：実際に体験して、体験する前と大きく変わったことは、自分のからだの緊張に気づきやすくなったことです。歩いているときなどにふと肩に緊張があることに気づいて緩めたりすることがよくあります。緊張や不安に対する気づきの力が上がったことは動作法の授業で得たものだと思うし、貴重な体験をさせてもらったと思います。

このようからだに注意が向くようになることは、田島(1992)のいう内界志向的な構えをつくることにつながり、内面の探索にとって出発点となることである。

(2) からだが思うようにならないことへの気づき

からだに注意をむけることができるようになると同時に、そのからだが思うままにならないことにも気づくようになる。

学生C：からだを相手にあずけることができなかったことに驚きました。援助者の期待に沿おうとして、いつのまにか無意識に、援助者の動きをサポートするようからだが動いていました。

学生C：肩に関しては緊張に気づいたあとに緩められるのですが、他の部分、たとえば背中の中の緊張は気づいてもなかなか緩められません。これはどうしたらいいのでしょうか。

滝川(2000)によれば、こころはその不自由さにその本質がある。成瀬のいうように動作にこころが描かれているならば、学生は、自らのこころが思いのままにならないことに直面したと考えられる。

(2) からだと生きかたとのつながりの発見

自分のからだの感じに注意が向き、動作課題における自分のからだの特徴に気づくようになると、それが自分自身の生きかたにつながっていることにも思いがいたるようになる。

学生D:(からだを援助者の期待に知らず知らずのうちに沿おうとしていることに気づいて) 普段の生活態度をからだで覚えてしまっていて、もはや頭で考えなくても他人の期待に沿おうという態度が行動としてできる仕組みができていたのだなと思いました。これまでの生きかたを振り返ってみると、なかなか素直に自分の感情を出すことができなかったのも、そんなときにはこぶしを握りしめてじっと我慢していた私がいまいました。また他人の評価が気になって、変にはりきり、今までの自分の実力以上の力を出さなくちゃいけないと思ひこんでとても力んでいた自分もいました。

学生B: 日常生活でもからだの動きに注意するようになり、先からだに力が入っていることを感じて、自分が緊張しているのだと気づくことが多くなった。

さらにこうした気づきが「自分を責める」ような方向ではなく得られるのが動作法体験の特徴である。学生Dは「痛いところをさすってくれる母親のようなあたたかさ、やさしさを連想させる技法」、学生Bは「からだの感じを知ることで、自分の感情に敏感になり、客観的に自分の状態を認識できるようだ。自分が緊張していることを認め、一呼吸置くだけでずいぶん楽になる」と述べている。自分に関する意味のある気づきでも、「こんな自分ではいけない」という圧力が伴っていれば、反治療的なものとなってしまふ。

(3) 楽な感じ、いい感じ

動作法の治療効果を支えている大きな要素の一つが、動作体験によるリラクゼーション効果であろう。

学生E: 週一度の動作法はからだの中のエネルギーを呼びさます儀式のようでした。何か一つの動作法をやってもらうとからだの表面に薄くはりめぐらせた「ギブス」がはがれ、からだの奥底に眠っていた幼児、小学性のころのかげのない透き通った感覚がよみがえってくる。

学生F: 特に「肩甲骨はがし」が記憶に残っている。肩甲骨と肋骨の間に指が入るなんて思ってもみなかった。それに肩甲骨をはがしてもらったあとは、肩が軽くなって実に気持ち良かった。

学生G:(授業が行なわれている当時)いろいろなことに悩んでいる時期だったのですが、(授業が行なわれる)木曜1限にできれば楽になると思って、なんとか過ごしていました。また、寝る時間になって、あることで不安になってしまったときがありました。そのときに足首の力を抜く動作を左右二回ずつやってみたら、不安が消えていました。

この気持ちのいい、楽な感じを経験できることは、ゆとりを取り戻し、さまざまな気がかりや問題に巻き込まれないでいられることを可能にすると考えられる。

3. フォーカシングからみたこととからだ

1) フォーカシングとは

フォーカシングはジェンドリンが創始した技法であり、心理療法の学派を問わず生じている治療的变化を効率的に起こすためのスキルからなっている。はじめに「今気になっていること」を思い浮かべた時からだのどのあたりがどんな感じになるかに注意を向けることから始める。そのあと、その感じ、フェルト・センスとの交流が始まる。そのフェルト・センスを「認めること」「ほどよい間合

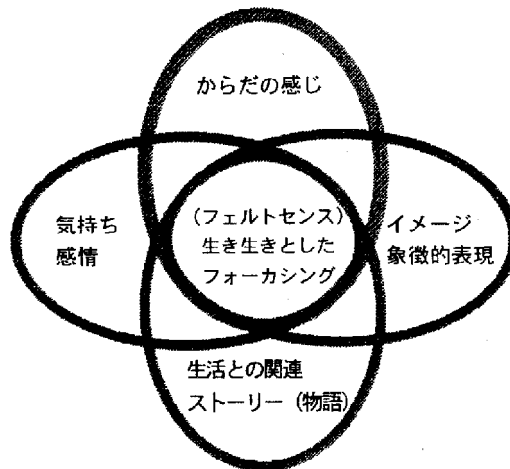
いをとること」「一緒にいること」「描写すること」「思いやること」「共鳴させること」「思いやること」などのスキルを臨機応変に使う。

例えば、フォーカシングの研修会で、参加者数十人の前でフォーカシングのデモンストレーションを行なうために、フォーカサーを募ったところ、「積極的」と自認するある参加者が手を上げた。その人とフォーカシング・セッションをはじめたところ、左腕に、何かしらこわばったような感じがあることにフォーカサーは気づいた。その「こわばり」とコミュニケーションしているうちに、実は積極的に物事に取り組みながら、どこか「緊張し」ためらっている部分が自分にあることに気づき、「ああ、恥ずかしかったんだ」と積極的な自分の影にあった自分を認めることができるようになった。

2) フォーカシングからみたところとからだ
フォーカシングでは、からだの感じ、フェルト・センスが気分や思考よりも、その人が経験している事態の本質を的確に捉えていると考えられている。フェルト・センスの主要な側面を図示したのが図1である。すなわち、フェルト・センスは、例えば「お腹の重い感じ」という点では身体感覚そのものと、それが「しんどくつらい」という点では気持ち・感情と、それが球状の鉛の玉のように見るとしたら「イメージ」と、日常のこういうときにその感じが出現するとしたら、ストーリーとの接点があるわけである。

フェルトセンスの4つの側面

Ann Weiser Cornell 1994 より近田が改変



3) 演習におけるフォーカシングへの学生の感想から見たこととからだ

(1) フォーカシングにおける「からだ」の感じへのとまどい

動作法と比べて、前述したように、からだの感じそのものがあいまいであり、しかも何かの動作に伴うからだの感じではなく、静かにすわった姿勢で、「からだの感じ」そのものが中心的なテーマであるため、とまどいがみられる場合が少なくない。

学生A：(以前、大学院生の被験者としてフォーカシングを数回経験したときには)本当にかからだの中に何かを感じているのか、感じている気がするだけなのか疑問だったし、からだの中の感覚が何かを主張するなんて本当にあるのか、その感覚に話しかけたり、一緒にいたりすることにどんな意味があるのかよくわかっていませんでした。

学生H：私がフェルト・センスだと思い描いていた感覚は本来、フォーカシングでいわれるフェルト・センスとはかなり違っていたんだなということが、今回の演習中に他人のフォーカシングを見ていてわかった。ただ、個人的にはジェンドリンのいう体験過程が頭でなんとなく、こういうことかなという程度にしかわからず、もっと奥の深いものだと思うのでもっと知りたいと思った。

学生I：フォーカサーは以前に一度経験済みだが、そのときは何もわからないまま、フォーカサーもリスナーも初対面で緊張していたので、もう少し時間をかけて落ち着いた状況の中でやったらどうなるのだろうととても興味があった。実際にやってみると注意をからだの部分、部分に向けて、何かが出てくるのを待つのは結構楽しみだが、何も出てこないとしたらよいかかわらず困ることもあった。動作法と違ってfeelingに焦点を当てようとするものなので、気分がいいとか痛いとかははっきりした感覚はなかなか得られず、場合によってはそこに何かありそうな、ないような……といったすごくあいまいなときもあり、フォー

カシング自体なんだかつかみどころのないような気もした。

動作法の場合よりも、からだの感じがつかまえていくと感じていることがわかる。しかし、この段階をなんとか乗り越えたとフォーカシングが本来目指しているところに近づいてくる。

(2) あいまいで多様なからだの感じ

動作法で身体に注意が向くことと似ているが、動作法における身体の感じは、主として「力が入っている」「楽な感じ」「身体が動かそうとしないのに相手の援助を先取りして動いてしまう」というように、動作課題と密接な関係にあるもの、「動作体験」が多い。もちろん、動作療法の過程で、動作課題に伴う体験(成瀬、2000)として、あいまいで微妙な感じがでてくることもあるのだが、初期には今述べたような、動作に直接関係する感じである「動作体験」が中心である。

しかしフォーカシングでは、はじめのころから、あいまいで言葉にしにくい感じが現れる。

学生J：フォーカサーとしては今回1回しか体験できなかったが、身体の一部に注意を集中すると、面白いほどいろいろな感覚が出てきて不思議だった。宙に浮きそうな感じも味わった。ふだん意識していない感覚がこんなにもあるのかと驚いた。

学生K：自分がフォーカサーになっているときは、とても不思議な感覚に襲われた。身体全体がフワフワして宙に浮いているような心地よさがあった。

学生B：身体の感じに注意を向けて、その感じと一緒にいるうちに、特に苦しさや悲しさを感じたということではないと思うのに、涙が出てきて驚いた。終了して目をあけてみると、いろいろな感じがあらためて感じられて言葉が止まらなくなってしまった。

特定の動作課題と直接関係していない分、

感じ取るのが難しい反面、多様な感じが現れるといえるかもしれない。

(2) フェルト・センスと生きかたとのつながりの発見

注意を向けて現れてきたフェルト・センスと日常の生きかたとの関連性に気づいてくる。

学生D：頭であれこれと考えるよりも、身体感覚の声に耳を傾けたほうが自分にやさしく生きていけるかもしれないと思いました。ある日、実はからだが重くてとてもだるかったので部活を休みたい気分でした。でも頭であれこれ考えると、「それは部活からの逃げだ、それじゃだめだ」とがんばって出たら怪我をしました。

学生I：普段の生活で、ある種の気分を感じるとき、「そういえば、この感じ、以前にもあったかもしれない？」と思うことが出てきた。

学生C：フォーカシングをしているうちに、だんだん「この感覚は、あのときのあのことと関係があるような感じだなあ」というようなことがわかってきました。何かいやなことがあったときには、たいてい腹から胸、のどあたりに出やすいように感じました。

(3) からだの感じとほどよい間合いが取れる

フォーカシング・セッションにおいて、からだの感じを認めることで、その感じに巻き込まれたり、切り離したりすることなく、その感じと一緒にいることが可能になる。

学生A：今回フォーカシングに触れてみてとても共感できたことがあります。それは「気がかりなことを全部片隅に寄せ、一息つき、しばらく休憩するための場所を作る」というやり方です。このことによって、余裕ができ、柔軟な考え方ができるように思います。

(4) ことばにできない感じとの共存

前項とも重なることだが、からだの感じをあえて言葉にしないで、その感じそのものと

共存し、折れ合えることが重要である。

学生G：からだの感じを感じて、しかし、ことばにしないことが大事なのではと思いました。私はふだん、すべてのことを言語化しようという傾向がありますが、ことばにできない感覚もまた精神の一部だと思うようになりました。そう考えるようになってから、今までは単純な肉体疲労だと思っていた感じに対して耳を傾けて、あるがままを認めてあげると楽になることに気づきました。

学生D：フォーカシングをするときに、身体感覚についての連想をあまりしないほうが良いと思いました。連想をすると頭で考えすぎて、素直な感情がせっかく身体感覚に表れているのに、それを無視してしまうからです。

4. 動作法とフォーカシングにおけることばから

共通点は、両方ともからだの感覚を重視することであるが、学生の感想を通していくつかの相違点が見えてきた。

1) からだの感じの明確さ

今まで見てきたように、動作法におけるからだの感じのほうが明確でとらえやすい。したがって、はじめて取り組むには動作法のほうが入りやすいといえるだろう。

2) 楽な感じの得やすさ

これも動作法のほうが、楽な感じを得やすいといえる。

3) 感じの多様性

この点がフォーカシングの大きな特徴である。慣れない頃は逆につかみ所がないと感じられる所以でもある。

5. からだの感じとの共存

滝川(1983)は「病いと共存」という論文の中で「私たちの生活感覚の底にはいつも多かれ少なかれ<不幸>の感覚が流れているのではなからうか。むしろそういう感覚のまったくない<生>が果たして本当に佳きものであるか、の疑問も湧くほどである。『病い』

もまた、そういう諸々のことのひとつとして<生>を横切つてゆくものであろう。少なくとも『病い』をその範囲にとどめられたら、というのが私たちの願いだろう。取りも直さず、これが<共存>ということではあるまいか」と述べている。この「病い」をからだにおける感じ、違和感と置き換えてみることはあながち強引とはいえないのではないか。

プロセス指向心理学からみたこころとからだ

筆者（土沼）は、10年以上まえにA・ミンデルが来日されたとき彼自身のセラピーを一度受けたことがある。とくに自覚した問題があったわけではなかったが、ミンデルのセラピーを体験したかったからである。

【体験例1】

私はミンデルのまえに床に胡坐をかいて対面ですわる。すかさず、セラピスト（以下t h.）が、「あなたの問題は、あなたの眼の中にある」と述べた。そのように言われて、無意識の内に私は自分の両腕で、両腕を交差させて自分の身体を抱えた。t hはその動作を指摘した。私は「さびしいです。たくさんのクライアントの面倒をみていますが、私の面倒は誰が見てくれるのでしょうか」という言葉がするすると出てきた。そんな言葉が出てきて、自分でも驚いた。そのころ精神科の病院に勤めていて、たくさんの患者さんを抱えて、疲れて、むなしくもあったのだ。またカウンセラーという役割のなかで私のなかの子どものいきいきしたエネルギーが出口をみつけれなかったともいえる。

それを聞いてt hは、理想的な母親を演じて、私を抱きしめてくれた。私もすっかり子供になってふざけて遊び、ミンデルのお尻をける真似をして、t hをあきれさせた。

身体中がパワーアップし、エネルギーが戻ってきた。疲れていることさえ気づいていなかったのだ。しかし、私の両腕はしっかり自分を抱きしめ、癒そうとしていた。セラピーが終わった時、ミンデルはしみじみ「全世界のセ

ラピストはみんな孤独なんだよ」と私に言ってくれた。その言葉で私は癒され、セラピストとしての自覚と仲間意識が明確になったと思っている。

考察

1. からだは意識化していない、あるいは無意識におしこめられた記憶や感情を知っている。言い換えれば、言葉にならない、言語表現以前の感情や情緒や漠然とした思いなどがからだに含まれているともいえる。

事例 では、「さびしい」という感情や孤独感を感じてはいないのに、両腕は無意識に自分のからだを抱きかかえた。

その後それについて「さびしい」という言葉が現れた。この自分の身体に腕をまわす動作は二次プロセス（A・ミンデル）である。プロセス心理学では、今おこっていることには意味があるととらえる。そして起こっていることを一次プロセスとするならば、その影にあるのが二次プロセスである。

ミンデルが、「あなたの問題は眼のなかにある」と言ったことは、おそらくさびしそうな眼をしていたのだろうか。

それとも二次プロセスを引き出すためのとっかかりだったのか、質問するのを忘れていたので、いまとなってはわからない。しかし、からだがひとつの動作で表現したことは、からだが意識していないことを知っているということであろう。からだが生きたものとして知恵を持ち、からだが言いたがっているのであると考えたい。このミンデルのからだそのものの言わんとするところに耳を傾ける姿勢、そしてプロセスを重んじようとするところは、こころやからだを操作する療法とは対極にあり、東洋的な自然治癒の考え方に近いものである。

ホロトロピック・ブレスワークにおけるこころとからだ

ホロトロピック・ブレスワーク（呼吸法）は、トランスパーソナル心理学の創始者のひとり、チェコ出身の精神科医、スタニスラ

フ・グロフが、妻のクリスティーナと共に開発したものである。この方法は、呼吸のコントロールと喚起的な音楽、局部集中的なボディワークを組み合わせたものである。

このセラピーは一般に10人から100人くらいのグループでおこなうことができる。

参加者は二人一組になって行うことになる。一人は横になって目を閉じ、からだもこころもリラックスさせ、流れる音楽に身をまかせながら、深い集中的な呼吸をすることによって、さまざまな意識状態へと入っていく。もう一人はシッター役（介護役）として、パートナーのそばに座り、介護をする。介護といっても、何か起こってもなるだけそれには直接手を出さず、パートナーを見守ることが基本である。一人2時間から4時間、役割を交代するので、計4時間から8時間をかけてこのセラピーは行われるのが通常である。

筆者は、15年前の国際トランスパーソナル学会がアメリカのメンロ・パークで開催された時にグロフのワークショップに参加し、その後6年前のアメリカ留学の際にも、国際学会に参加し、グロフのワークを受けている。筆者はその体験から多くのことに気づかされ、からだの偉大さ、知恵というものに目覚めさせられたといっても過言ではない。少し長くはなるが貴重な体験なので、ワークショップ参加直後の記録から抜粋してみよう。

【体験例2】

(1) はじめは音楽にあわせ、イメージを浮かべる。

海のイメージである。速い呼吸を始める。手がしびれる。脚のしびれは軽い。口のまわりがかちかちにかたまりしびれる。呼吸ができない。苦しい、苦しい。突然、感情があふれ、涙がこぼれる。と同時に手のしびれが極限に達する。エネルギーが手に流れ込む。すこしずつ口の痺れがなくなる。涙があふれ、すすり泣く。理由はつかず、ただ泣く。身をよじり泣く。

(2) いつの間にか自分が鳥（かもめのような、かもめのジョナサンのような）になっている。

悠々と空中を飛んでいる。下は畑と緑の森だ。「あー、これが私なのだ。私は自由なんだ。なんにもこわいものはない。」生まれて初めて感じるからだの開放感とこれこそ私という感覚と至福感に満たされ、ゆっくりと空を舞う。

(3) 次に、急にからだ中がふわーとして、まるでひとつの生きもののように、心とは別に勝手にのびのび動き出す。手足を自由に伸ばすと声が自然とクスクス出てくる。顔がひとりでに微笑んでくる。「そうだ、私はうまれたばかりの赤ん坊だ」真裸の赤ん坊が気持ちよく至福に包まれ、自由に手足を泳がせている。柔らかな陽射しに包まれ、クスクス声をだして笑っている。「最高、私の身体はなんにも自由に生きている。」自分の笑い顔が愛くるしい赤ん坊の穢れない笑い顔であることが自分でわかる。顔がひとりでに素直に表現しているのだ。

(4) 次に眼の前に現れたのは、夜の暗い空と山のようなシルエットである。山の後から、なにか光が見える。山の後ろになにかあるかわからないが、その光がちょっと気になる。大切なもののような気もするが、自分はそろそろ終わりにしたいと思う。周囲で終わった人たちのささやくような話し声が聞こえ出す。

2日目のセッション

(5) 横になり、目を閉じ、意識をつま先から頭のほうへ持っていき、全身をリラックスさせる。音楽が始まり、速い呼吸を開始する。

手がしびれてくるが昨日ほど強くない。口の周りのしびれも少しジーンとするが昨日ほど硬くはなっていない。むしろ今日は脚のほうの痺れが強い。痺れを感じつつ、呼吸を続けていると、5分か10分くらいだろうか、「声を出したい」「私は声を出したいのだ」という強い衝動を感じる。「否、出さねばならない」「でも出せるだろうか」不安ながら、思い切って小さく、呼吸とともに「あーっ」と何かを破くような感じで力をこめて声をだす。少し声を出すと涙があふれてくる。声がまるで自分ではないように、勝手に出始める。

大声で泣く。だんだんほえるように泣く。時々幼児が泣くような泣き方になっている。後から後から涙があふれ、大声が出る。私は泣きたかったのだ。声をだして泣きたかったのだ。それを禁じていたので口の周りとお口のブロックが40年間続いていたのだと感じつつも、驚くほどの大声がどンドン深いところから出てくる。からだ中が身をよじって泣く。まさにからだ泣いている。

全く意図しないのに自然にからだ立ち上がり、立ったままからだねじれ、涙と叫び声が溢れる。暗い空中に吸い込まれるように天空に両手をあげ、何かに向かって泣く。いつのまにかそれは踊りになっている。からだ自身がかってに動く。それも感情をいっばいに含んで、指先一本一本にまですべてがこもる。私はからだになりきっている。私はまだまだ泣かなければ、叫ばなければと思う。「心をとめることはない」という言葉がうかぶ。声が心臓の下から出てくる。叫ぶことをからだに要求している。「原初の叫び」だと思ふ。これこそ、アーサー・ヤノフの「原初の叫び」だと思ひながら、叫ぶ。精神病患者さんたちも本当はこういうふうには叫びたいのだ。ムンクの「叫び」の絵も浮かぶ。私は叫び続ける。誰に向かって叫ぶのでもない。それはただ深いところの実存的な叫びだと感じる。私は自分のからだを解放し、さらにもっと深いところにおいて、全人類のために泣き、原初の叫びをあげている。

(6) 気づくと、昨日の終わりに見た逆光に映し出された山の際から黄色く澄んだ巨大な月がしずしずと昇り始めたではないか。月は私の自然の母親だと感じる。月がずっと私のプロセスを見守ってくれた。昨日からそこにいてくれたのだ。月をみると高村光太郎の「月に吠える」という言葉が浮かぶ。月をみると、また、涙が溢れる。泣きながら、思いっきり声を出し、泣くことがどんなに大切かを感じている。黄色い月が段々遠ざかり、小さくなり、白く光っている。私は一区切りだと気づく。そして誰の助けもいらない、た

だ見ていてくれる月があれば私はやっていけると確信し、月に感謝する。(この間に筆者は二つの大きな洞察を得たが個人的なことなので、省略する) 眼を開けると、頭が痛い。動けない。グローフが「頭が痛くても、無理に戻そうとするな」とアドバイスしてくれる。

ここで、シッターについてすこし触れておこう。1日目は、40代の女性であった。彼女の感想は、(1)においては筆者の口のこわばりについて「口がとても小さくなった、そして抱きしめなくなった」と語っていた。また、(3)では、筆者が幼い子供のような、楽しそうな、幸せそうな表情で笑っていたと感想が述べられている。彼女は全く手を出さず見守ってくれたので、問題はなかった。

2日目のシッターは30代の男性であった。この男性は頻繁に涙をふいてくれたり、毛布をかぶせたりしてくれた。そのやさしさと親切には感謝しながらも不必要に感じていた。シッターは自分が不安なのだと感じた。「煩わしい、私を止めないで」と心で思ひながら泣いていた。終了後、シッターの男性が驚いたような表情で、「すごい悲しみでしたよ、あんなになければいいな」と羨ましがる。自分では30分くらいに感じられたが、4時間も経過していたのに驚いた。その日は誰とも話したくなく、体験を味わっていた。唇がわなわなと震えていた。40年間のブロックがほぐれていく感じであった。唇が快くジーンとしていた。

考 察

ブリージング(呼吸法)を用いるテクニックによって意識に影響を及ぼすことが可能なことは、何世紀も前から知られていた。グローフは「クライアントが普段より速く効果的に、しかも内的プロセスに十分気を配りながら呼吸することが他のどんなテクニックより重要であるという結論に達した。身体に生得的に備わった知恵を信頼することが、ホロトロピック・セラピーにおける全般的戦略である。」と述べ「クライアントは特定の概念的な枠組に従うのではなく、自らの有機体から送られ

てくる内的な手がかりに、勇気を持って耳を傾けなければならない」という。

筆者が経験した(1)の痺れは、カーポペダル痙攣である。急速な呼吸に対する生理学的反応である。以下、喚起された体験について検討してみよう。

1. さまざまな身体感覚とエネルギー

からだの痺れ、口の周りの緊張、痛みなどの症状が、感じられ、エネルギーの流れを感じる。(1)(5)における泣いたり、叫んだりという声による表現は、ある種のカタルシスであろう。とくに筆者の場合は口に深く根づいた緊張があり、それが収縮、痙攣の形で表面化したものである。そして有機体はいまや鬱積した大量のエネルギーを放出したのであった。筆者は後の感想で、せき止められていたダムが崩壊したようだと言っている。

2. 深い感情の解放とからだの弛緩

筆者はいまだかつて感じたことのないほどの弛緩を感じた。筆者のみならず、多くの被験者の報告がある。グロフの実験では、持続的な過度呼吸は最終的にきわめて強力かつ効果的なストレス緩和の方法であることを証明している。またそれは情緒的、心身的治癒へと導くともいえる。人によってかなりのばらつきはあるが、個人は強烈な感情を体験するようである。観察される感情は、怒り、攻撃性、不安、憂鬱、悲しみ、敗北感や劣等感、罪の意識や嫌気が多いようである。筆者は悲しみが多かった。(2)(3)では自由の感覚、至福感に満たされた。それこそが自分のなかにある基本的な存在感覚であると思われた。身体的には(5)のように立ち上がって踊りのように動きが加わった。まったく意識しないのに、からだは自動的に動き、指の先まで、優雅に舞った。そんな自分を客観的に見て、「本当の芸術的踊りはからだは自然に踊るのだ」と考えたりしていた。(3)では赤ん坊のようにふるまうというしぐさが見られた。

3. 誕生(分娩前後)のプロセス

体験(3)では、誕生直後の赤ん坊になっている。それから考えると、(1)の窒息感は産

道を通っている体験とも理解できるし、4でふれる自伝的な外傷体験と関係あるかもしれない。とにかく筆者は狭いところは苦手であるし、窒息や、呼吸できないということは今でも恐怖を起こさせる。しかし、誕生直後は深い平和と安堵と至福に包まれ、笑い声が自然に出てくる。赤ん坊そのものでいながら、頭では「赤ん坊のときはこんなに自由で幸せだったんだ」と考えている。

グロフは「基本的分娩前後のマトリックス」を作っており、誕生心理学に大きく貢献している。なかでも誕生の旅を生き抜いた生存本能の根元的パターンは、人生のストレスや新しい体験に出会うたびに繰り返されるという。

4. 生まれてから後の自伝的領域

(5)のセッションで、からだの姿勢、動きから、特定の自伝的出来事を思い出し、それを表現し、解放した。からだは記憶していたとしか言いようがない。その時は脚が緊張し、痺れた。そこから、幼児期の脚にまつわる出来事が浮かび上がってきた。また、踊りたい衝動は、過去に大好きな踊りを中断したことと関係があるかもしれない。または、踊りたいという創造的衝動をブロックしていることからくるのかもしれない。口の周辺の緊張は、言いたいことを表現してこなかったとも受け取れるし、3で述べたように産道の体験かもしれない。また幼児期に気管が弱く、扁桃腺切除手術のためかもしれない。

5. トランスパーソナル(スピリチュアル)な体験

体験(2)は、自分のからだを離れて他の場所に行き、鳥というべつこの形を持っているという点で、グロフの言う「自分のからだの境界、空間的境界の超越」といえる。(1)のブロックの強まりの後の解放のため、突然愛と光に包まれるような、エネルギーの自由な流れを感じた。現実には感じたことのない自由な感覚であった。

体験(3)でも、過去にとび、恩寵や開放感を味わっている。この体験も、グロフのいう直線的時間の超越に属する。

体験(6)では神話的風景が現れている。月という元型的存在の月が筆者にとっては母性の表現であり、見たこともない大きな月の存在が筆者を守ってくれるものとして体験されている。これも筆者にとってはスピリチャルな体験として深く心の中に残ったものであった。

今回は音楽の影響は受けなかった。自分ももっと深いところにいて表面を音楽が素通りしているように感じた。

プロセス指向心理学、ホロトロピック・セラピーから見た心とからだ

ここでとりあげたものは、日本でもすこしずつ知られるようになったトランスパーソナル・セラピーに属するものである。

プロセス指向心理学では、身体症状や動作をチャンネルとしてところにアプローチしようとする。筆者の例では、ひとつの無意識の動作が、意識化できていなかったところ(感情)を喚起し、さらにそれにたいする癒しが与えられた。ここでは自分の気づかない、あるいは言葉にならない感情を表現する場としてのからだが見出せる。その瞬間に浮上してくるプロセスをそのまま展開し、流れに従っていく。ホロトロピック・セラピーは、浮上してくるイメージやプロセスに沿って流れに従う点は似ている。しかし、前者がユング派の流れを汲むのに対して、後者はゲシュタルト、バイオエナジー、などの影響を受けており、エネルギー、ブロックなどの考え方が重視される。人間本来のこととからだだがこれほど多くのブロックを作っていることに驚かされた。

両者に共通するのは、瞑想、ヨーガ、太極拳、禅、チベット仏教、老荘思想などの多彩な東洋の技法や考え方が導入されていることである。これらの技法は人間性・実存セラピーと同様心身一如を指向すると同時に、更なる下降、さらなる統一性を目指そうとしているようである。しかし、ここではあまり先走りせず、J. マクドゥーガルの言葉を引用してみたい。「心身症の疾患は生命を脅かすほ

どのものであっても、逆説的に心的な生きのこりのために利用されていることがある」また、

A. ローエンは「知識と理性を強調するマインドこそ、世俗的なもので、身体こそ神聖である。」と述べているが、筆者(土沼)も同じことを感じている。からだはそのまま、その人自身をあらわしており、こととからだは機能的に同一であり、からだは記憶し、すべてを知っているのである。伊藤はからだところのおりあいを強調し、土沼はこととからだの協調、不可分な関係を強調したい。いずれにしても、今後は今回触れられなかったイメージと象徴について研究をすすめたい。

イメージ、象徴は意識と無意識、理性と感情、こととからだをつなぐものであり、身の全体性を回復するための媒介であるからである。

文献

- 1) ジェンドリン(1998)『フォーカシング指向心理療法』(村瀬孝雄他監訳)金剛出版。
Gendlin, E.T.(1996), Focusing Oriented Psychotherapy, Guilford Press.
- 2) 成瀬悟策(2000)『動作療法』誠信書房。
- 3) 日本臨床動作学会(編著)(2000)『臨床動作法の基礎と展開』コレール社。
- 4) 滝川一廣(1983)「病いととの共存」飯田真他(編)『精神の科学8 治療と文化』、159-181。
- 5) 滝川一廣(2000)『ころはどこで壊れるか』洋泉新書
- 6) 田嶋誠一(1992)『イメージ体験の心理学』講談社
- 7) A. ローエン(村本詔司他訳)『からだのスピリチュアリティ』春秋社 1994
- 8) Mindell, A. : working with The Dreaming Body, Routledge & Kegan Paul, 1985
- 9) S. グロフ(吉福伸逸他訳)『自己発見の冒険』春秋社 1988
- 10) R. メイ(小野泰博他訳)『失われし自己を求めて』誠信書房 1995
- 11) J. マクドゥーガル(氏原寛他訳)『身体という劇場』創元社 1996