

ゲシュタルト療法

1. 「ゲシュタルト」の意味

- ・ 形の全体像
- ・ 統合された全体

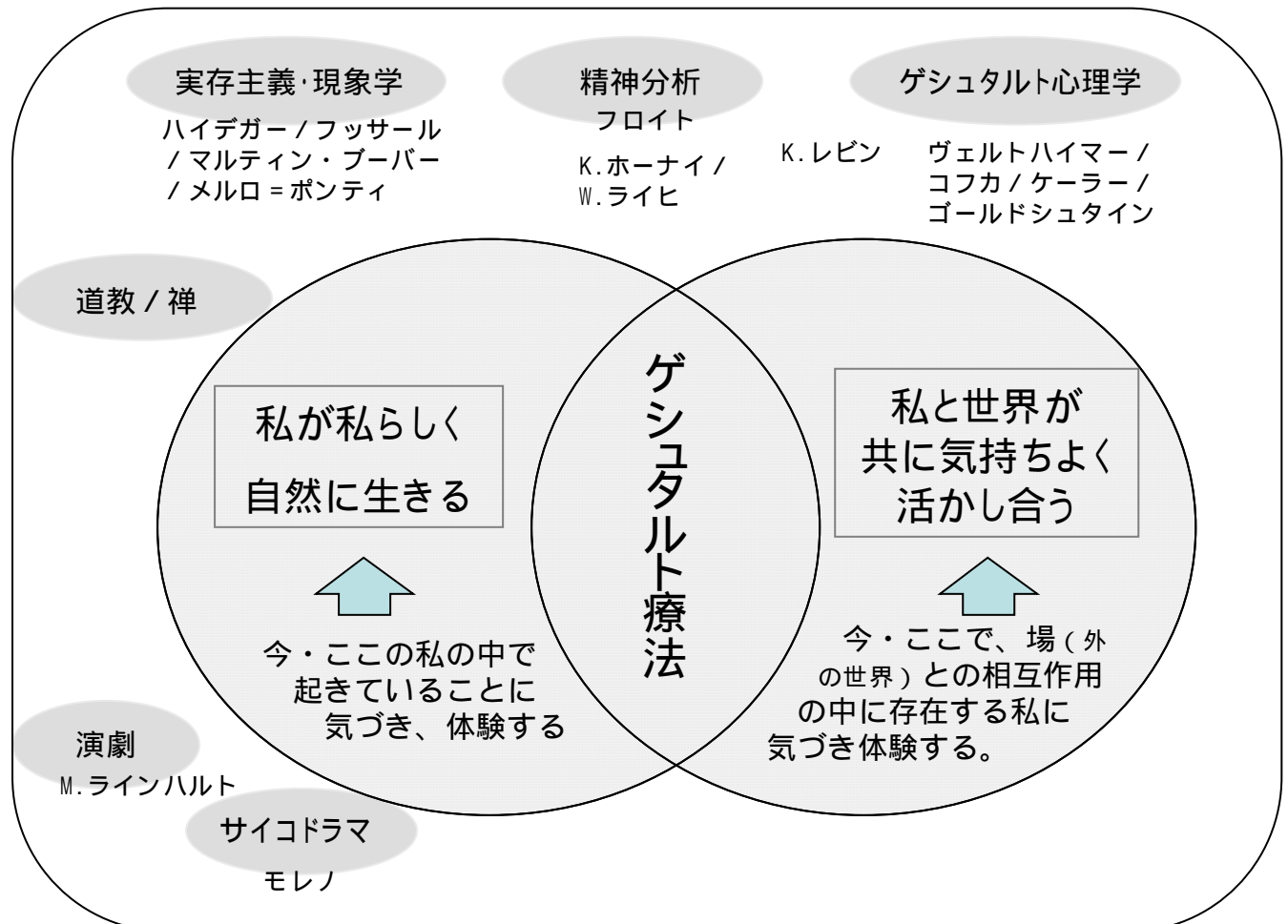
「全体は、部分の総和とは異なる。」(G.C. von Ehrenfels)

「全体は部分に先立つ。そして、ゲシュタルトの形成は、有機体の機能および、均衡状態の回復という終結/充足に向かう個の活動の、根元的な特質である。」(ゲシュタルト心理学ベルリン学派)

2. 開発者と系脈

ゲシュタルトセラピーは、ゲシュタルト心理学、ライヒの精神分析、実存主義、現象学、などの影響を受けて、パールズ夫妻、P.グッドマンらによって1950年代に確立された。

フリッツ・パールズ (Perls, Frederick S. 1893-1970) は、ライヒ (Wilhelm Reich)、ホーナ
イ (Karen Horney) に教育分析を受け精神分析医として活動。後、心と体は統合された全体
である、「今・ここ」での「気づき」自体に癒す力があると考えた体験的な療法を開発。
妻のローラ (1905~1990) はゲシュタルト心理学と哲学を学び、フリーダ・フロム=ライヒマ
ンに教育分析を受けて精神分析家になった。



ゲシュタルト療法の特徴

(1) 特徴

- a. ことばによる表現以上にクライアントの身体や顔、声の表情に注目する。それらが何を表現しているかにクライアントが気づく促しをする。(e.g. 「今、手が～していることに気づいていますか?」「その手は、何を表現しているのでしょうか?」etc.)
- b. 「今・ここ」で起きていないこと(「あの時・あそこで」「～について」)に意識が向いたら、「今・ここ」「私・あなた」を体験するよう促す。
- c. ファシリテーターは、必要に応じて気づきを促すための提案(e.g. 「～を試してみてください」etc.)をする。一方、分析、解釈、解説、評価などはしない。
- d. 「未完の事柄(引きずっていること・悩み)」「今・ここでの気づき」「夢」をワークへの入口として、今・ここでの体験を促す。
- e. 比較的短期間でクライアント自身が問題の本質である根元的な感情に接し、その感情を味わいつくし表出する過程をたどる。それを通じてクライアントの、「今・ここ」での自分を不自由にさせている「未完の事柄」の完了や葛藤の統合を可能にする。

(2) ファシリテーターの姿勢

- a. ファシリテーターは「カウンセラー」「先生」などの役割をとらず、あくまでも個人である「私」として、個人である「あなた」とかかわる。
- b. 説明・判断・推論・想像など思考の働きは「未完の事柄」を完了させる役には立たないことが多いので、「今・ここ」で起きている体験だけに気づきの焦点を当てる。
- c. 導いて/教えて/癒して“あげる”などファシリテーター側の意図や方向性の押しつけはしない。クライアントの「今・ここ」に“半歩下がって”沿い続ける。
- d. ファシリテーターが解釈・分析・判断など自分の「考え(=空想)」の中にひたることで、クライアントとの「今・ここ」での直接のかかわりを中断しない。
- e. 「何が(事柄)」より、「どのように(プロセス)」に焦点を当てる。

(3) 「未完の事柄」

- この療法では、「未完の事柄」(=感情処理が済んでいない経験)が前景(「地と図」の図)に固着して様々な症状を生むと捉える。「未完の事柄」は、主に非言語の感情・感覚の形で身体の中に残るので、「ことば」「思考」「論理」による完了は期待しない。

ゲシュタルトセラピー・キーワード集

- ・ 地と図(背景と前景)

図(前景) = 今気づいていること。

地(背景) = 気づかずに体験していること。



(ルビンの盃)

- ・ 今・ここ

実際に体験できるのは、「今・ここ」だけ。

過去と未来は実際には存在しない。

- ・ 気づき

知的な理解ではなく、「今・ここ」で起きている感情・感覚をありのままに体験すること。

- ・ 我 - 汝

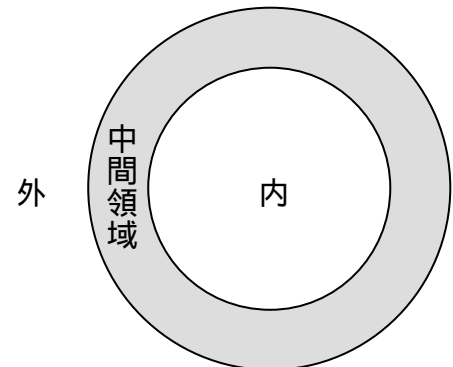
目の前の人とのかかわり自体を最終目的とした全人格的な関係。

(「我 - それ」の関係と区別)。

- ・ 体験と“中間領域”

中間領域 = 思考(空想)の層。

「私」の内側と外側の接触を妨げる。



- ・ 未完の事柄

わき出た感情を完了させずに抑圧してしまった

過去の体験。未完の事柄を完了させるのがワークの大きな目的。

- ・ エンプティー・チェア

自己内対話を促すために使う空の椅子。

4. ワークを体験する

ワークへの入り口

今・ここでの気づき = 今・ここで感じていること、体験していること。

夢 = 夜見る夢。(ゲシュタルトの夢のワークでは、夢を分析・解釈せず
再体験する。)

未完の事柄 = 過去の体験で今も引きずっていること。

ゲシュタルトの祈り

私は私のことをする、あなたはあなたのことをする
私はあなたの期待に沿うためにこの世にいるのではない
あなたは私の期待に沿うためにこの世にいるのではない
あなたはあなた、私は私
それでもしお互いが出会うなら、素晴らしい
もし出会えないなら、しかたない

I do my thing, and you do your thing.
I am not in this world to live up to your expectations.
And you are not in this world to live up to mine.
You are you and I am I,
And if by chance we find each other, it's beautiful.
If not, it can't be helped.

"Gestalt Therapy Verbatim" (「ゲシュタルトセラピー逐語録」),
Frederick S. Perls, 1969 Real People Press, California. (岡田・訳)