

理事会企画シンポジウム

わが国におけるヒューマニスティック・サイコアプローチの発展と課題

札幌学院大学 葛西俊治 「身体心理学的アプローチの立場から」

I. 身体心理学的アプローチへ

1983年、日本人間性心理学会が主催する大会にC.R.ロジャーズが来訪し、様々な企画が盛り込まれた拡大エンカウンター・グループ的な大会の中で、一緒に来訪していたナタリー・ロジャーズ[1]が表現的芸術療法として体験的なセッションを開いていた。その場に身を置いていた私は、しかし、芸術療法という領域よりも、身体的アプローチである「竹内レッスン」の創始者、竹内敏晴[2]の身体的なあり方と人としてのあり方に感銘を受けていた。そして、何名かの参加者と一緒に竹内先生にお願いをして基本的なレッスンの指導を受ける中、私は「からだ」ということをライフワークとして追求することに決めていた。当時、自分自身に様々な困難を抱えていた私は、言葉で語るという関わりでは届くことのない暗がりの中であって身体的な「身近さ」の世界に可能性を見いだしていたためだった。

1980年代から1990年代という時代は、心理学の学問的および実践的な関心が身体性と現象学的アプローチという二つの方向へ向けられていた時代であり、そうした指向性を明確にもっていた人間性心理学会の動向に私も強い関心を抱いていた。当時の最先端となる現象学的身体論を著して哲学の山崎賞を得た市川浩[3,4]も若い学生達に混じって竹内レッスンに参加してもいたし、様々な現象学的関心の一端として、精神分裂病(当時の表現)を現象学的に了解しようとする木村敏[5]のアプローチは、向精神薬の対症的投与へと矮小化している現在の精神科医療から想像もできないほどに人間中心的な関心に満ちていた。アンテ・フェストゥム(祭りの前の不安)という時間性を分裂病圏のあり方として配置し、その反対極にポスト・フェストゥム(後の祭り)という循環病圏のあり方を配置した対比は、そうした苦悩をもちつつ生きる人間の不安と恐怖の構造と姿をまざまざと描き出すものだった。また、経済バブルが崩壊し重苦しい時代へと落ちていく日本とは、A.トフラーの説く『第3の波』の情報社会への移行期にあって、生涯雇用的で安定したアイデンティティが大きく揺らぎ拡散していく時代でもあった。コンピュータの発展はインターネットの爆発的展開を導いていくのだが、浅田彰の「パラノからスキゾへ」[6]という眼差しとはそうした流れを見据えた時代感覚との共振の中にあって、私が私であるというアイデンティティが社会的に安定して供給されない時代は、個々人をスキゾ(分裂)的存在へと追い込んでいった。しかし、そうした時代であったからこそ、いついかなるときにも自分の根拠たるほどに「身近か」である「からだ」とは、いわば、自らのアイデンティティとリアリティをつなぎ止めて再発見していくための出発点でありかつ最後の砦としても機能していたといえる。昨今の過剰な健康志向というパラノ(偏執)的傾向はともかくとして、自分自身が自分自身と疎外的である「はぐれた身体」(土方巽)[7,8]であることに気づき自己の身体性に拘泥することは、アイデンティティとリアリティを再構成していくための一つの土台であったことは確かであった。(以下、シンポジウムでは十分に示せなかった若干の文献や論拠を付記する。)

II. 腕の脱力の困難さと社会化された身体

当時、文学部哲学科実験心理学専攻という一種の学問的キメラというほかない行動主義の巣窟にいた私は、浅はかな実験至上主義的「科学」と浅はかな哲学的論考の狭間に見事に宙づりになっていたのだが、野口三千三[9]や竹内敏晴といった先達の姿に、身体的体験や体感というリアリティとその事実性から逃げないという基本的出発点を見だし、そのずっしりとした手応えに大いなる救いを感じとっていた。身体性への関心にともない、「身体的事実性」ということの重要性に気がつく中で、私は「腕の脱力」についての実験研究へと向かい、それを人間性心理学の枠組みで発表するという機会に恵まれた。

竹内レッスンの導入時などにしばしば用いられる簡単なレッスンに「腕のぶら下げ」あるいは「腕のぶら下がり」と呼ばれるものがある。これは、二人一組となり、一人が腕の力を抜いて立っており、もう一人が相手の片腕をゆっくりと持ち上げてから放すというレッスンであるが、本人は脱力しているつもりであるにもかかわらず、持ち上げられ空中で解放された腕がなぜか虚空に停留しているといったことが起きる。「自分の腕なのに思うように力が抜けない」という衝撃とそのリアリティを出発点として、腕の脱力、筋緊張に関わる研究へとしばしば没頭した。[10,11,12,13]その中で明確となったこと

は、身体は「私」による意志や意図によってのみ制御されているのではないという極めて当たり前の事実であり、そうした事実を基本前提として、内界・無意識・下意識とその身体的反映について探索する深層身体心理学および身体心理療法への道筋が次第に開かれていくことになった。

なお、現時点では、「腕の脱力の困難さ」については次のように三つの観点から捉えている。1) 脱力と筋緊張に関わる二重束縛的矛盾構造、2) 他者の意図への自動応答という意味での「身体の社会化」、3) 動き方や姿勢など身体的様相への無関心、の三つである。第一の点は、筋肉という組織は基本的に「収縮する」機能のみをもつため、筋肉的に何かをしようとする意図は筋緊張をもたらすという平明な事実に基づいている。そのため、脱力するためには筋肉的に何かをするのではなく筋肉的に「しないこと」をどう実現するかという困難な課題となる。「一生懸命リラックスしようとする」ということ自体が本質的に矛盾であり、「リラックスしようとする」意図そのものが筋緊張を誘発させ、目的と結果に背く事態をもたらす。このように、「脱力」を意図するという主意的あるいは主意主義的なあり方がいけば本質的に「逆機能 dysfunction」として作動し、「脱力」という意図が「脱力」と「緊張」という相反するメッセージと反応を同時にはらんでいるという意味で「二重束縛的」とも呼びうる。結論的に言えば、身体との関わりを視野に入れる身体心理学的アプローチは、主意主義的視点を留保することを明確に含むということである。なお、この点を催眠研究から眺めるならば、「下意識は否定形での概念をそのまま受け取らない」という理解とも関わるものとなる。たとえば「禁煙」という決意は下意識の情報処理としては「タバコを吸うこと」を「やめること」という順序で処理されるため、残念なことに「禁煙」の決意はまず先に、その意図に背いて「喫煙」イメージを賦活するというメカニズムにも類比されるものである。

脱力が困難である第二の理由は、育児に関わる父母などからの身体的関与、および身体的拘束に関して M.フーコーの説く社会的な「良き調教」[14]は、他者からの要請に対する身体的従順を必要としていることから、その意味での「身体的従順さ」が発達過程において下意識に植え付けられていると考えられる点である。支配が服従を要請し、そうした支配への従順さを身体的に組み込むという意味で、このことを「身体の社会化」あるいは「社会化された身体(的反応)」と呼び、身体的反応が無自覚のままに生起する構造の一端を示すものである。脱力が困難である第三の理由は、人は自らに備わっているはずの身体的感覚や感性が伝えてくる動きや姿勢などの身体的事実におおむね無関心であるという事実由来する。身体状況に固執して不快不満を訴える心気症のちょうど対極に、一般人の身体性への無関心が位置すると考えてもよいほどである。そうした無関心には個人の履歴的および社会的歴史的要因が関わっていることは確かであるが、そうした「身体性への無関心」とともに身体心理学的アプローチがなぜ心理学の中心的テーマになり得ないのかを示すもう一つの重要な観点が存在する。

### III. 優先情報チャンネルと身体感覚の非優先性

身体的レッスンの場に長年身をおく中で、身体的事実への感覚や興味の強さが人によって相当に異なっているという実感を得てきた。そうした個人差の存在については、神経言語プログラミング(NLP: Neuro Linguistic Programming)において、視覚・聴覚・身体感覚・味覚嗅覚といった感覚チャンネルのどれがその個人にとって優先情報チャンネルとなっているかが異なるという指摘とも軌を一にする。NLP は元々、催眠誘導メッセージを対象者の優先情報チャンネルに送り届けることで効果的に誘導を行った M.エリクソン(Erickson) [15]のアプローチに基づくといえるが、優先情報チャンネルについての NLP の初期の指摘は極めて紋切り型であって、実際に観察される個々人の差違は極めて複雑多岐に渡っている。

ここで、身体心理学および身体心理療法というアプローチ固有の意義と位置づけを示すために、「青い湖と白いヨット」の連想実験[16]について簡単にふれておく。「青い湖を思い浮かべてください」と教示し、少したってから「そこに白いヨットが浮かんでいることを思い浮かべてください」と教示する。すると、個人個人によって多種多様なサイズや形の「青い湖」と「白いヨット」のイメージを伝えてくれるのであるが、そうしたイメージそのものもさらに写真的あるいは動画的あるいはクレヨンや鉛筆による描画的であったり、その多様さは想像をはるかに越える。しかし、そうした多様性であってもそれらは全て「視覚的イメージ」であり視覚的体験に留まる。それに対して、人数は必ずしも多くはないが、湖を渡ってくる風音や波の音、湖畔で遊んでいる子ども達の歓声、あるいはヨットの帆にはためく風の音を聞く聴覚的体験者も存在する。それよりもさらに少数者として、湖面を渡ってくる「湖の水のニオイ」、「ヨットの(例えば甲板の)ペンキのニオイ」という強烈なニオイ体験を伝えてくる嗅覚的体験者達も存在した。さらに、湖を吹き抜けてくる風にさらされて冷えていく身体を感じたり、陽の光に暑く感じられる額や砂地と冷たい湖水を足先に感じる体感的体験者達も存在した。また、極

めて特異な体験様式として、「青い湖」に関わる過去のエピソードを連想的に語り「白いヨット」に関連するエピソード記憶を面々と語る記憶想起体験者もいれば、「青い湖」「白いヨット」という言葉を漢字やカタカナや平仮名からなる語彙としてのみ思考する抽象概念的体験者も存在した。

感覚・知覚・認知におけるこうした大規模な多様性の存在は、平均値的で一般的な心理学の成り立ちに疑問を提起するとともに、ここで議論している身体心理学的アプローチとは、実は体感的体験者(あるいは一部の味覚嗅覚的体験者を含む)に対して最も適切でかつ限定的な理解図式なのではないかという点である。なお、イメージの聞きとり調査において自らの感覚のあり方をそのままに受け止めてもらえたと感涙した聴覚的体験者ならびに嗅覚的体験者と出会えたことから、この研究が単なる感覚認知研究の枠を超えて、対象者の自己探求を支える人間性心理学的研究としての位置づけを得たことを付記しておきたい。

#### IV.暗黒舞踏のオートポイエティックな踊り

1988年、「暗黒舞踏」という世界に飛び込み、裸体に白塗りを施し人前でたうち回るような踊りの中で、私は偶然にも20世紀後半から21世紀に推移していく日本の身体的アプローチのまっただ中に身をおいていることを知った。第二次世界大戦の敗戦後の日本の焼け跡となった大地において、身体の重さという事実とリアリティを中心に据えた野口三千三による「野口体操」は、竹内敏晴による「竹内レッスン」の構成にも大きく影響していただけではなく、土方巽が創始した日本の前衛的ダンスである「暗黒舞踏」の基本的レッスンとして当然のように組み込まれていたためである。その本質は極めて明快で「からだという重さもつ存在として生きて在る」ということであり、「体験(からだでたしかめる)」に基づく身体的事実性と身体的歴史性を志向するものだった。[17,18]

1990年代以降は、しかし、人間性心理学会から身体関連の研究と現象学的研究の姿が薄くなり、臨床心理学という一つの枠組みへと集約されるかのようにであった。それに対して、1992年に発足した日本ダンス・セラピー協会は、アメリカの精神科閉鎖病棟の統合失調症患者を対象にしたダンスムーブメント・セラピーというアプローチに関心を持つ人々を中心に構成されており、身体的アプローチを実践し研究する場として私は軸足を移すのだが、そこで極めて印象的だったことは、ダンスムーブメント・セラピーというアメリカ発の身体的アプローチは、まさにロジャーズ的な人間性心理学的関心と配慮を基本前提としていることだった。統合失調症患者への実際的対応を展開したアメリカの精神科医H.S.サリヴァン(Sullivan)は、『精神医学は対人関係論である』[19]と明確に唱え、幻聴や自我崩壊などに苦悩する患者たちの生活世界を、結果的にロジャーズと極めて近い「人間的成長」の立場から、共感的に支援すべきことを指し示した。

ところで、舞踏の一座に身をおいていた当時、暗黒舞踏のグループや一座がなぜか精神科病院へと呼ばれてそこで公演を行ったり舞踏的なレッスンや指導を行っていた例を何度か耳にした。世界的に有名な舞踏集団である「山海塾」の岩下徹が長年、琵琶湖湖畔の精神科病棟でダンスセラピーのレッスンを行っていたように、舞踏と精神科病棟ないし統合失調症との何らかの結びつきを推測させた。私自身の経験範囲にも、舞踏公演に接することが発症のきっかけの一つとなったと思われる状況とともに、そうした舞踏的な身体的関わりが不発病へと作用したと感じられる状況とがあった[20]。精神科医の花村誠一は、芸術療法学会での大会会長講演[21]において、統合失調症の「症例の芸術的媒体による表現」に関連して、土方巽の言葉である「舞踏とは命がけで突っ立った死体である」を引用しつつ、「彼のこの言葉は、舞踏がやはり<死の経験>として、<別の身体>の創出として、まさしく出来事的に成立することを告げています」と語っている。20年以上にわたる舞踏家としての体験からいえば、身体を対象化して動作させるといった「主語・動詞・対象」という英語的なSVO構造を超えたところに舞踏的踊りが繰り広げられることから(身体の非対象化 non-objectification[22])、舞踏を踊ることは、自己を自己としている境界の枠組みが緩み、周囲の他者や他物(衣装、床、香り、風、音…)との流動的交歓を許すだけではなく、天上的な光や地下的な暗黒(個人的下意識、集合的無意識…)の侵入に身をさらすことを意味する。自己が自己であることの危機が統合失調症の本質ならば、舞踏とは類比的にあるい実質的にそうした「出来事」そのものを身をもって探索する営為といえる。花村の言葉はそうした舞踏の本質を統合失調症者の「死の体験」の視点から簡潔に述べているといえる。舞踏手は全身に白塗りを施して日常の「私」からそれとは異なる何か別の存在へと向かうのだが、それは象徴的な意味での一つの「死」へ出で立つための儀式といえるからである。[23]

なお、身体を対象化せず非主意的に踊る舞踏の動きとは、意識・下意識の総体から発せられる何らかの意図の下に動き出した身体の各部位がそれ自体の重さ・長さ・向き・律動等々という動きの「思い」を再帰的に受け取って再び新たな踊りを紡ぎ出していく過程としてあることから、本質的な舞踏とは「オートポイエティック autopoietic」[24]すなわち自己生成的あるいは自己組織的な身心の働きによる

ものといえる。そうしたオートポイエティックな踊りとは、主体・動作・動作対象・指令・制御といった機能の分節化に基づいて生成されたものではないため、動きの意味や目的を解釈しようとする言語的把握の試みはただちに危機へと陥り、分節的な認識のあり方そのものも失効する。舞踏の観客がしばしば体験する「言葉にならない感覚」及び舞踏を目の当たりにして体感する「圧倒」とは、確かに舞踏の本質を明らかにしているといえる。

なお、心理学の第3勢力とも呼ばれる人間性心理学は、A.マズローの「自己実現欲求」やC.ロジャーズの「人間的成長」という高次欲求への着目によって一つの時代を切り開いたが、統合失調症についてのサリヴァンの人間中心的(person-centered)な理論と実践を見直すことを含めて、21世紀の今日、発症することと不発症たることを理解し支援する人間性心理学独自のアプローチをあらためて組み立てていく必要があると考える。なぜならば、統合失調症に限らず躁鬱病やうつ病あるいはパニック障害などに苦しむ人々が投薬によって身心のバランスをある程度回復したとしても、人間としての極限的的身心状態を超えてどのように生き延びていくべきかという本質的問題とは、ひとえに人間性心理学こそが探求し支援の方途を用意すべき領域だからである。

## V.身体心理学的アプローチの展開

人間性心理学を主導したC.ロジャーズは、精神科医などの専門家のみが他者や患者の人間的成長に貢献できるのではなく、人並みに苦勞しつつ人生を歩んできた普通の人々からの支援がどれほど大きな意味があるかを示したという点で全く革命的であった。そのことは、1999年からこれまでの10年間、精神科ディケアでのプログラム「ダンスセラピー」「リラクゼーション」などを担当してきた中で、精神科医・看護師・臨床心理士・作業療法士・理学療法士・ソーシャルワーカー・ダンスセラピストその他の専門家であるか否かを問わず、個々のクライアントを支える一人一人の重層的な人間的な関係と配慮とが人を救い癒していくことを目にしてきた。その中でつくづくと感じることは、人間性心理学がもつ本質的な意義であるが、それと同時に、その精神を新たな領域へと明確に伝えていくことが極めて重要な意味を持ち始めていることである。

それは、「無意識内界の有り様が姿勢・動きとして身体に表出する」ことを基本とする身体心理学的アプローチ[25]の意義が近年ますます高まっていることと歩調を合わせている。2009年、私はそうした趨勢の中で、ダンスムーブメント・サイコセラピー(dance/movement psychotherapy)という心理療法としての位置づけを明確に唱えたイギリスで、舞踏に基づくダンスセラピーの射程や、オーセンティック・ムーブメント(authentic movement)に基づく身体心理療法についての研究を進める機会を得ることとなった。現時点で様々な展開している身体的な心理療法(body-oriented psychotherapy)の多くは、PTSDなどによるトラウマ体験が心理的問題に限定されず[26]、眼球運動を誘導することによるEMDRアプローチ(Eye Movement Desensitization and Reprocessing)の有効性[27]からも明らかのように、筋肉運動系や記憶回路や脳内分泌系ないし脳神経的基盤をもつという意味での身体心理的機能の阻害や齟齬に関わるものである。いわゆる「お話しセラピー talking therapy」に留まらず、身体的で体験的な実践を介してアプローチされる必要性が明確となってきた今日、他者の身体的コントロールという技法上の関係様式に落ち込む可能性をはらんでいるからこそ、「(指示)する側とされる側」といった社会的な役割関係をあらためて乗り越えていく必要がある。その際、人が人に関わり援助していく営為の本質的な相互性ないし相補性について、人間性心理学に立脚する治療関係哲学の再構築[28]が急務となっているといえる。

## 文献・注

- 1.ナタリー・ロジャーズ『表現アートセラピー 創造性にかかれるプロセス』小野京子・坂田裕子訳、誠信書房 2000
- 2.竹内敏晴『ことばが劈(ひら)かれるとき』思想の科学社 1975
- 3.市川浩『精神としての身体』勁草書房、1975
- 4.市川浩『<身>の構造』青土社 1985
- 5.木村敏『木村敏著作集 No.2 時間と他者、アンテ・フェストゥム論』弘文堂 2001
- 6.浅田彰『逃走論 スキゾ・キッズの冒険』筑摩書房 1984
- 7.土方巽『病める舞姫』白水社 1983
- 8.土方巽『美貌の青空』筑摩書房 1987
- 9.野口三千三『原初生命体としての人間』三笠書房 1972
- 10.葛西俊治「腕のぶら下げから社会体操へ」人間性心理学研究,21-26,No.8,1990

- 11.葛西俊治「腕の脱力における心理学的方略」人間性心理学研究, 212-219, Vol.12, No.2, 1994
- 12.葛西俊治・Zaluchyonova,E.A. 「腕の脱力の困難さに関する実験的研究」人間性心理学研究、195-202, Vol.14,No.2, 1996a
- 13.葛西俊治「腕の脱力の困難さについての再確認」催眠学研究, 34-40, Vol.41, No.1-2, 1996b
- 14.M.フーコー『監獄の誕生—監視と処罰』田村俣訳、新潮社 1977
- 15.ジェフリー・ゼイク編『ミルトン・エリクソンの心理療法セミナー』成瀬悟策・宮田敬一訳、星和書店 1995
- 16.葛西俊治「面談時における優先コミュニケーション・チャンネルの同定」札幌学院大学研究促進奨励金個人研究 2006(未刊)
- 17.葛西俊治・竹内実花「心身セラピーとしての舞踏ダンスメソッド」ダンスセラピー研究、1-8,Vol.2,No.1, 2002
18. 葛西俊治「舞踏ダンスメソッドにおけるスピリチュアルなところとからだ」人間性心理学研究、92-100,Vol.21,NO.1, 2003
- 19.H.S.サリヴァン『精神医学は対人関係論である』中井久夫・宮崎隆吉・高木啓三・鏑幹八郎訳、みすず書房 1990
- 20.葛西俊治「コラム:ダンスセラピーと私(8) セラピーとしての Butoh ダンス・メソッド」日本ダンス・セラピー協会ニュースレター No.37,1999
- 21.花村誠一『生の強度(IOL)について —芸術療法の独自性』日本芸術療法学会誌、Vol.38,No.1, 2007
- 22.サピア・ウォーフ(Sapir-Whorf)仮説とも呼ばれる言語相対性仮説は、言語の独自な形式により対象や世界のとらえ方が異なるため、人の認識や思考が言語によって大幅に異なることを説く。たとえば、標準ヨーロッパ語では、I・Je・Ich・Яと一人称主語が一意に決まるのに対して、私・我・俺・自分・てまえ等のように他者との関係を前提として一人称語彙が使い分けられる日本では、欧米とは異なる自我構造をとることを木村敏は指摘している。Butoh danceとして世界に広まった暗黒舞踏は、主体と対象の分離の曖昧さ(非対象化傾向)をもたらす日本語・日本文化・日本的身体という特異性を前提として初めて可能だったとも考えられる。cf. B.L.ウォーフ『言語・思考・現実』池上嘉彦訳、弘文堂 1978/葛西俊治「関連性評定質的分析による逐語録研究—その基本的な考え方と分析の実際」札幌学院大学人文学会紀要第 83 号,61-100, 2008
- 23.元藤燐子(土方巽夫人)は、あるとき約 10 万人の市民が一晩で焼き殺された東京大空襲(1945)での体験にふれて、白塗りを骨粉のイメージとして身にまとって踊っていると語ったという(舞踏家・竹内実花談)。舞踏の本質に生と死とが色濃く刻印されている例といえる。
- 24.H.R.マトゥラーナ・F.J.ヴァレラ『オートポイエーシス —生命システムとはなにか』河本英夫訳、国文社 1991。なお、孤立語(中国語)・膠着語(日本語)・抱合語(たとえばアイヌ語。動詞の語根がそれ自体に多種多様の修飾を取り込む)と比較して、性・数・格の厳密な屈折語(標準ヨーロッパ語)圏だからこそ、非対象化的な内容をもつオートポイエーシスあるいは、ドゥルーズ・P.F.ガタリの(トリー tree)の分岐的認識から「リゾーム rhizome(根茎)」といった思考が必要だったとも考えられる。
- 25.葛西俊治「身体心理療法の基本原理とボディラーニング・セラピーの視点」札幌学院大学人文学会紀要 第 90 号,pp.85-141, 2006
- 26.Claudia Herbert "Healing From Complex Trauma: An integrative 3-Systems approach", from "About a Body - Working with the Embodied Mind in Psychotherapy" Edited by J.Corrigall, H.Payne, & H Wilkinson, pp139-161, Routledge 2006
- 27.Phil Mollown "Implication of EMDR and energy therapies: the limits of talking therapy" ibid, pp95-110, Routledge 2006
- 28.葛西俊治「ボディーワークにおける倫理をめぐって」人間性心理学研究、139-147,Vol.20,No.2,2002