

## 回想: ブリーフセラピーはその起源に戻るだろう

- ステファン・ランクトン氏ワークショップに参加して -

長谷川明弘(東京都立大学大学院都市科学研究科)

平成12年(2000)年6月16日~18日(16日はプレ・セッション)に埼玉県浦和市でステファン・ランクトン氏ワークショップが催されました。今回、夏期休暇のなかランクトン氏は高校生の息子ショーンさんと日本まで合気道の道場へ「修行」にいらっしやっていた。それに便乗して今回のワークショップは企画されました。

今、僕は当日ワークに参加したときに書き留めたメモをもとにこの原稿を書いています。数カ月たった今となつては当日の臨場感が薄れていまして、かえって本質的なことだけがここで報告できるかもしれません。今回のワークショップで一貫して伝わってきたことはパラレル・メッセージであったとまとめられそうです。ランクトン氏からはさまざまな意味が込められたようなメッセージが届けられました。ただしこれはランクトン氏の提示した後述する多義機能課題(?)の中から僕個人がつかんだものなので当日参加した方の中にはほかのメッセージを受け取られているかもしれません。

初日、会場へ到着したランクトン氏を初めてみたとき「背の高いやや渋めの中年男性」という印象でした。一方息子のショーンさんは「色白の細身でいくらか恥ずかしがりな少年」という印象でした。

プレ・セッションではフロアーからの質問にランクトン氏が答えるという形式で進められました。問いに対して誠実に答えられ印象的であったのは次のことでした。

「子育てとその社会化(Socialization)のプロセスはクライアントとその社会化のプロセスと同じ」とランクトン氏は、息子ショーンさんの前で語りました。ショーンさんは頬を赤くして照れながら父の話を聞いていました(ショーンさんが頬を赤くしていたのはそれだけが理由ではありませんが・・・・)。そして現代の日本とアメリカの学校が社会化の困難さに直面しているとはなされました。

ランクトン氏が行っているセラピーの特徴を可能な限り端的に表現すると、クライアント自身やその家族の発達段階という独自の特徴を見つけて引き出し、そこからゴールを設定し、催眠やメタファー、症状処方、多義的課題、治療的試練、宿題などを用いてクライアント個人の感情や情動、態度、行動、自己イメージ思考、社会的ネットワークなど幅広いレベルへの変化に働きかけるやり方でした(余談ですが、ランクトン氏はエリクソン、

長谷川：ブリーフセラピーはその起源に戻らう

ベイトソンをはじめいろいろな人の物まねを披露してくださいました-このことから特徴をつかむのがランクトン氏の得意とするところかもしれません-)。

実習では合気道とエリクソンのアプローチの類似性が紹介され、ランクトン氏とショーンさんが組んで合気道でのプロセスの中でセラピーと同じようなプロセスが生じていることが紹介されました。まず最初にマッチング (Matching) でラポールを深め、ブレンディング (Blending) で抵抗を減らし、利用 (Utilizing) でクライアントがエネルギーを拡大して、それを使えるようにして、続いてあいまいさの導入 (Introducing ambiguity) でクライアントはこれまでのバランスを崩して「地:ground(元来ある本質的なもの)」を生み出され始めて、さらにはリフレイミング (Reflaming) で知覚的な選択肢を選び、そして最後に結果を共同構築する (Co-creating outcomes) でクライアント唯一の必要性を組み入れるという流れがあり、その中核には活気に満ちているところ (Breathing Heart Center) が存在しているといわれました。

ランクトン氏は大きな体で機敏に動作を続け、ズボンを汚してまでショーンさんと一緒になって熱心にデモンストレーションをされました。その後参加者はペアで合気道の実技研修を受けました。この実習は日本で生まれた合気道を欧米人から、それも心理療法に関する実習の中で教わるというどこか不思議な経験でした。さらにはペアで組んだソリューション・フォーカスト・アプローチでおなじみの白木孝二先生の動きも機敏ですごく驚き、わかっていましたが自分の運動能力の低さを改めて実感させられました。何度か白木先生を相手に合気道の流れ通りにと試みましたが思うように体が動かず、白木先生は合気道でもいつものあの調子でスルリとかわされ、みかねて(?)ショーンさんが近づいてきて手ほどきを受けましたが僕はなかなかできず、これも短い時間では身に付かないものであることを体験しました。

多義機能課題 (Ambiguous function assignments) の実習では、ランクトン氏はかつてエリクソンがクライアントの反応をわかって予測して課題を出していたと思っていたそうです。その後考えが変わり、エリクソンがクライアントの反応の結果を知らなくて課題を出していたと思うようになったと語られました。その後実習でセラピスト役、クライアント役をそれぞれ体験してみてランクトン氏が言われた意味をほんの少し実感できました。

他にも予定されていたプログラム内容を紹介しようとランクトン氏は試みられましたが、やはり通訳を介してのため時間が倍くらい要してしまい途中で終了とならざるを得ま

せんでした。

再びワークショップ初日の話に戻りますがランクトン氏は次のようなことを話していかれました。「アメリカではマネイジド・ケアでセラピーが短くて効率的といわれていて、それはそれでハッピーだが7、8年後にはセラピーの起源に戻るだろうとみている。・・・クライアントのリソース、環境、クライアントの力を認めることがよいセラピーとなる。これらは何が効果的であったのかという視点、コミュニケーション・関係性の重視といったミルトン・エリクソンの業績に戻る。アメリカではブリーフセラピーを行っている人は増えたが(エリクソンのように)大きな業績を行った人はいない。・・・30年前はセラピスト自身かスーパービジョンを受けて、セラピスト自身が変化を体験した。現在はセラピストは単に技法を取り入れて、セラピスト自身は変化を体験しないでクライアントだけが変化するようになっている。」

これを聞いて僕は以前から感じていた危惧をすぐさま連想しました。ブリーフセラピーは他の心理療法アプローチに比べて「技法」という形式でまとめられている心理療法といえます。「技法」となっていると学びやすいし、教えやすいのでしょうか。これも昨今注目を浴びている一因だと思われます。でもブリーフセラピーの認知が広がった今、その「技法」の意味を見直す時期に来ているように僕は考えています。最近の事例報告では「○○技法」を使ったということのみがクローズアップされすぎている気がしています。それよりも他にもっと注目すべき事柄があるような気がしてなりません。技法を報告していても、どうしてこの時にこの技法を用いたのかというセラピストの視点、考え、思いがこのごろの事例報告ではわかりにくい気がしていました。事例報告を通してセラピストの体験が伝わってこないのです。さらにクライアントはセッション外でどのような体験をしてきて、それをどのようなプロセスを経てセラピストが聞き出し、この体験はセッション中の出来事とどのような関係があったのかもわかりにくいのです(僕も事例報告の際、これをどのように伝えるのか苦心しているところです)。「奇跡」が起きて良くなったのかわかりませんし、それともクライアントがそのリソースによって「勝手に」良くなっていったのでしょうか?(いや、その追求は無意味でしょうか?)つまり何が効いたのでしょうか?

ブリーフセラピーはクライアントの解決課題の原因追及をしないという精神を持っていましたね。けれども事例報告ではクライアントの何がどうなって、次が変わっていったのかという経過から何が効いたのかといった因果関係を明確にする必要があると思います。

ランクトン氏は「ブリーフセラピーはリサーチにのりやすいからアメリカでは盛んにな

長谷川：ブリーフセラピーはその起源に戻るだろう

っている」といわれました。アメリカではブリーフセラピーはマネイジド・ケアのもと実践のなかで効果があつて学びやすいとのことで普及したようですが、日本ではどんな効果があつたか多くの事例を比較してリサーチがなされていますか？ また例えばブリーフセラピーは何と比べて効果があつて短期といつているのでしょうか？（実践しているうちに疑問に感じたことはありませんか？） 今後は実証的な研究を始めないとブリーフセラピーだけでなく心理療法、臨床心理学が浮き、取り残されていく時期になろうとしているようです（cf.近年 Evidence Based Medicine 等）。

でも今の僕はどのようにリサーチをすすめるのか見当もつきませんがなんとか始めたいと今は思っております。ブリーフセラピーに関心を持ち実践している仲間が増えたので共同でメタ分析的なリサーチを行い、新しいものを創造しませんか？（これはブリーフセラピーの優位性を探るのではなく心理療法全般についてのリサーチにつなげたいです）

ランクトン氏のワークショップ参加からその後参加した様々な学会・研修会に出ていき、このような考えがだんだんと強まっていきました。最後は愚痴(?)なのか、アナウンスなのかわからなくなってしまいました。このようなアイデアや危惧(?)がランクトン氏のワークショップ参加から触発されました。

来年もまたランクトン氏をブリーフセラピー・ネットワーク・ジャパンのワークショップ講師としてお願いする予定だと伺っています。今回は伝えきれなかった内容もあるようです。最後になりましたが、来年会場やどこかでみなさんとお会いできることを楽しみにしております。