

ブリーフ・セラピーとは

(What's Brief Therapy?)

長谷川明弘

このブリーフ・セラピー（以下B.T.と省略）とは最近の日本へは10年くらい前に紹介されて来た心理療法である。これには名称のごとく短期に心理療法を終了しようとするものである。B.T.はミルトン・H・エリクソン〔Milton H. Erickson (1901~1980)〕というアメリカの催眠療法家の影響を大きく受けている。このエリクソンはアイデンティティーなどの発達段階理論を提唱しているエリクソン〔Erik Erikson (1902~1994)〕と同一人物ではないので注意。また、そのミルトン・エリクソンから影響を受けた『学派※₁』はいくつか派生している。具体的には、エリクソン派 (Ericksonian Approach)、エリクソン流戦略的心理療法 (Ericksonian Strategic Therapy)、問題指向型短期療法 (MRI ; Mental Research Institute, Palo Alto, CA)、解決志向型短期心理療法 (ミルトン・エリクソン流療法: BFTC; Brief Family Therapy Center)、神経言語プログラミング (NLP ; Neuro Linguistic Programming) etc. があげられる。またその『学派』の考え方は現在でも発展している。

B.T.は第二次大戦前後にアメリカで発展してきたものでこのところ20年くらいのうちに盛んになってきている。アメリカでは保険制度との兼ね合いで面接回数6回以内で終結しないと保険料がおりないので効率の良い治療法が求められてきている。これはセラピストにもクライアントにもより負担が少なくなる利点となる。

【特徴】

B.T.は従来の精神分析に対抗するような形で発展してきたものと思われる。精神分析が長期の時間を必要するのに対して、このB.T.は短期間、可能ならば6カ月以内に面接20回以内で終結しようとする。(『学派』によって異なる)

そして、精神分析の目標である人格の再構成 (e.g. フロイト派やユング派) や、クライアント中心療法の人間的成長・自己実現 (e.g. ロジャース派やアドラー派) といった壮大な目標よりも、このB.T.は「わずかな変化」を促す介入を強調する。また、多くの精神分析はさまざまな理論で治療者が特にやってはならないことを強調し、ある意味で『法律』のようなものを作り、それに縛られた形で治療を行ってきている (ように見える)。また過去を探りそこから現在の問題を取り扱う診断を行って治療をしている。そして、それらは治療者の神業的手法(センス)のみによってクライアントが変わって行くように述べる人もいる(ように思える、これも偏見かもしれない)。

一方、B.T.は一見して理論を作らないという「理論」をもっているように思われる(パラドックス※₂ともいえそうである)。それを言い換えれば、何をやっても自由なのである。クライアントがよくなれば何をやっても良いのである。

セラピスト(治療者)は診断を治療に直接結び付けたものとしている。過去と現在から未来を予測する。また、過去は変えようがないのであまり重要とせ

ず、現在を最も重要視している。さらに最も大きな特徴として治療中に生じる出来事にはセラピストが多大な責任を負うことがあげられる。

そして、かなりの技法が編み出されているのでそれらの技法を用いて行う (e.g. 精神分析の用語の抵抗をうまく利用する技法もある。)ことが多い。(といってもセンスも重要視しているように見える。)しかし、アメリカらしいHow to方式という点に問題があるという人達も欧州のセラピストの中にはいる。

最後にB.T.の考え方は日常的な場所でも用いることができるといえよう。B.T.は特別に新しいものではなく以前からある治療の中から自然に発生してきたもので治療者(セラピスト)のクライアントや治療(セラピー)に対する姿勢を指していると理解してほしい。

※₁ミルトン・エリクソンは学派に属するのが嫌いだったし、それを作ることも好まなかったらしいので学派と呼んではいけないかもしれない。

※₂パラドックス(逆説)を分類すると以下の3種があります。これらは互いに重なる部分があるのでこのパラドックスは〇〇だと厳密には断定できないと思います。

論理数学的パラドックス…例として「これから自主的に行動しなさい。」といった指示によって生ずる矛盾。ある指示が他の指示を同時に、あるいは別の時間に矛盾するように意味修飾している場合をさします。

意味論的パラドックス…「この文章を読んではいけない。」、「ここに書いてあることはすべて嘘である」と書いてあった場合に生じる矛盾をさします。

語用論的パラドックス…ダブル・バインド(二重拘束)をさし、前後の文脈によって意味修飾がかわって生ずる矛盾をさします。

【参考・引用文献】

ヘイリー・J 1963 高石昇 訳(1986) 戦略的心理療法 黎明書房

長谷川啓三 1987 家族内パラドックス 彩古書房

宮田敬一(編) 1994 プリーフセラピー入門 金剛出版

ワッラウィック・P 他 1974 長川啓三 訳(1992) 変化の原理 法制大学出版局

ゼイク・J・K(編) 1980 成瀬悟策 監訳 宮田敬一 訳(1984)

ミルトン・エリクソンの心理療法セミナー 星和書店

ゼイク・J・K 著 1985 中野善行 他 訳(1993)

ミルトン・エリクソンの心理療法 二瓶社

『時代はカウンセリング・マインドを必要としている。』月間MIND TODAY創刊2号 1992年5月 金子書房

日本プリーフサイコセラピー研究会(編) 1992, 1993, 1994 プリーフサイコセラピー研究 I・II・III 亀田ブックサービス

本文は昨年度に作成された「СОЗНАНИЕ 1993」に掲載された文章(p44-45)に筆者の理解不足な点があったため訂正、加筆したものである。