

心理療法における「空間」について

千 野 美和子

心理療法の展開において重要なものに、治療者とクライアントの関係がある。筆者は、この二人の関係を直接的関係と間接的関係の二つに分け、特に間接的関係の中で生じた治療的効果について、「空間」という視点から考察した。この「空間」は面接室という物理的空間を基盤にして生じた心理的空間である。この「空間」における、治療的意義について考察し、次にウィニコットの「潜在空間」とカルフの「自由にして保護された空間」を提示し、それに関連して筆者の述べる「空間」に検討を加えた。そして、最後に「空間」を作る治療者のあり方の重要性について述べるとともに、二人の関係に存在する「空間」の意義を強調した。

キーワード：空間、心理療法、関係

1. はじめに

治療者とクライアントの二人の関係が、心理療法、又は心理面接の展開に重要な影響を与えることが多い。

心理療法というものは二者の関係によって独自の展開をたどるといわれている。例えば、Aさんというクライアントがいたとしよう。身体的な病気などの医学的治療の場合、Bという治療者でも、Cという治療者でも誰が治療しても同じ様なプロセスをたどり、同じような結果が得られるというのが自然科学である医学の前提になっている。一方、心理療法では、治療者というものがクライアントと同じく治療の一つの要因に入っているため、Bという治療者が治療を行う場合と、Cという治療者が治療を行う場合では、同じAさんの治療をする場合でも、異なるプロセス、異なる結果を生み出すことがある。治療者が男であるか、女であるか。あるいは若い、年配か。そのような外見上の違いによっても異なる展開を見せる。また、たとえ、性、年齢が同じであっても、治療者個人個人は異なるパーソナリティを持つため、クライアントの性、年、パーソナリティと絡まって、治療プロセスは、普遍性を持ちながらも、一回限りの独自性を持つ展開をたどるのである。関係がよい、悪いというだけでなく、よい関係が展開するのは二人の関係性のどんな特徴から生じているのかなどを、よく吟味し検討していくことが治療者の重要な仕事になる。そのため、心理療法に関する書物は、治療者とクライアントの関係性について論じたテーマが多い。ここでは、少し異なった角度から、二者の作る関係性について述べたい。

2. 関係の直接性と間接性

二人の作る関係性について、直接的関係と間接的関係に分けて述べてみたい。

まず、直接的関係を定義したい。ここで言う直接的関係とは、人と人が対峙し、そこで行われるやり取りから生じる関係である。そのやりとりとは、具体的な例をあげると、いわゆるカウンセリングでは、言葉のやり取りであるし、子どもの遊戯療法であれば、二人で行うゲームやキャッチボール、チャンバラなどである。二人のうち一人が相手に発信したものをもう一人が受け取り、その受け取ったものを発信した相手に返すというやりとりである。この特徴は「やり取り」という言葉で表わせるような交互性である。ここでは、キャッチボールのイメージがぴったりすると思う。ここで二人の間に行き交うボールは、相手に伝えたい自分の思い、あるいは自分そのものである。クライアントが投げるボールを治療者が受け取り、クライアントに投げる。ただし、同じボールが行ったり来たりするのでない。治療者はクライアントの投げたボールをそのまま投げ返すのではなく、クライアントの伝えたものを治療者がどう受け取ったかの返事をクライアントに返すのである。

優しく投げ合うキャッチボールもあれば、自分の力の限りをぶつけ合うキャッチボールもある。優しくにせよ、力強くにせよ、直接的に行うという意味で、治療者とクライアントの人格と人格のぶつかり合いという意味合いが強くなる。場合により対決という言葉で表わせるような強い直接的関係が生じることもある。クライアントが治療者そのものをターゲットにして、あるいは道具にして、自分自身を治療者にぶつけてくる。クライアントによって、この時の治療者の生身の人間としての存在感は大きい。このような、ぶつかり合い、直接的なやり取りを通して、人格の変化が生じ、クライアントに治療の効果を与えることは良く知られていることである。

他方、上に述べたような直接的なやり取りをしない、治療者とクライアントの関係がある。ここではこれを間接的關係と呼ぼう。具体的な例をあげると、カウンセリングでは自分の物語を語るクライアントとそれに耳を傾ける治療者の関係、子どもの遊戯療法ではプラモデルを作る子どもとそれを見ている治療者の関係、そして、箱庭療法で箱庭を置くクライアントとそれをながめる治療者の関係である。この場合、クライアントは直接何かを治療者にぶつけるのではなく、ワンクッション置いた形で自分を表現する。自分の生い立ちを話したり、プラモデルを作る、あるいは箱庭を置くにせよ、何かを表現するクライアントがいて、それを横で見ている治療者がいる。治療者はクライアントのやっていることに参加はしない。参加はしないが、その場に一緒にいる。このような二人の関係のあり方を間接的關係と呼んでおく。

実際の治療場面では、どちらか一方のみの関係で治療が行われることは少なく、治療の流れの中で、その時々様子で直接的関係と間接的關係の両極を流動的に動く。例えば、カウンセリングのある回では、クライアントが自分の思いを一生懸命話すのを治療者が聴いており、次の回にはあるテーマについて激しく議論することであろう。また、子どもの遊戯療法の場合、一回のセッションの中で、オセロゲームを静かに二人でやり合う時と子どもがホワイトボードに荒々しく書きなぐるのを治療者が横で見ている時が交じることもある。

3. 間接的關係における治療効果

筆者は間接的關係が中心になるような面接を経験することが多い。直接的なやり取りはあってもわずかであり、ほとんどは、面接の場にやってくる子どもがジグソーパズルを作ったり、絵を描いたり、箱庭を置くなど、クライアントのすることを、治療者は何も言わず、何もせずそばでみている。治療者は何も言わないし、何もしないが、じっとクライアントのしていることを見つ

めている。そうすると面接場面でクライアントは少しずつ動き出す。それは治療者に向けてというより自分の内面奥深くに向っているようにみえる。そして、今までやらなかったもの、できなかったことをやり出す、あるいはいろいろなことを表現し始める。心の中に溜まっていたものを発散する場合もあるが、筆者がよく経験するのは、今まで無かった新たな動きが表現されることである。それは心の根底にある変化し成長しようとする動きとでもいうのか。自己表現という言葉では表現しきれない何かを生み出しているように思われる。そのような動きとともに、今まで直接治療者に向かわなかった、あるいは向えなかったクライアントが、突然自分から問いかけてくるというような直接的関係が出てくる。それとともに外的な変化や改善が生じてくる。

このように治療効果は間接的關係においてもみられる。しかし、直接的関わりのないこの関係において、なぜそのような変化が生じたのであろうか。筆者はこれを「空間」(の治療力によるものと考え)という視点から検討したい。

4. 「空間」について

ここで問題にしたいのは、治療者とクライアントのいる空間についてである。物理的にいえば、その空間は面接の場所、面接室、あるいは子どもの場合遊戯治療室ということになるが、ここでは二人が存在する場を基盤にして二人が作り出す心理的空間を問題にしたい。

二人の関係をあえて直接と間接に分けたのは、直接交流をしない間接的關係においてこそ、この「空間」の存在が意識されやすく、意味を持つからである。

間接的關係の面接において、この「空間」というものをどのように体験しているか述べてみたい。

治療者はクライアントを見るとともに、クライアントが何かをしている空間を見ている。治療者の意識はクライアントが何かをする空間に焦点づけられている。一方治療者は治療者の周りにも空間が存在することを意識している。それは治療者の周りを取り巻く空間、物理的にいえば面接の部屋である。そのうち、治療者の意識は次のように感じるようになる。見ている治療者も一つの空間のようになってその外にある空間と一つになり、クライアントの空間を取り囲んでいる。つまり、治療者が一つの空間になるのである。治療者は見るという行為を通して、一人の個人としての存在を消し、空気となってクライアントの空間を取り巻くのである。この見るという行為は、視覚的行為から始まるが、見続けることによって、見るという視覚的行為に身体感覚すべてが凝縮され、体感的な感覚を伴う。治療者は見ているクライアントを体全体で受け取る。そのため、身体感覚だけが治療者の意識に残っている。

そこで治療者の中でおきていることは、次のようなことである。空間を介して、クライアントと一体化しつつ、同時にクライアントが生み出す場を包み込んでいる。同一化と包み込みが生じている。

この時クライアントは、同じ空間に治療者がいることをわかってはいるが、直接関わる個人としては意識していない。クライアントは自分のすることに熱中していて、治療者の存在はクライアントの視野に入っていない。この時、個人的存在としての治療者は妨害者でしかない。もし視野に入った場合、治療者を遠ざけようとすることもある。とはいえ、一人でいることを望んでいるわけではない。その場に治療者の存在する空間は必要なのである。治療者の存在する空間を確保しつつ、自分の空間を確保する。その時初めて自分の行為に集中できる。自分の行為に集中す

るために治療者のいる空間が必要なのである。

5. 「空間」の治療的意義

以上のように、治療者という空間に取り囲まれる事によってクライアントに人格変化、つまり治療的効果が生み出される。

「空間」の治療的意義について、幾つかを取り上げて考えたい。

まず、治療者が空間となって、クライアントを守る「守り」の要素がある。この守りとは、外から侵入してくるものからクライアントを守る「守り」と内にあるものが外に出てしまわないようにする「守り」の二重の意味がある。この守りが無いと外部からの侵入に直接触れてしまうし、内部の動揺に直接翻弄されてしまう。この守りが外からの侵入を防ぎ、内部の動揺を和らげることによって、クライアントは安心して自分の事に熱中できるようになる。直接的働きかけは何もしなくとも治療者の存在する意義がここにある。

次に、その空間にいることによってクライアントが「活性化」する要素がある。活性化とは、今まで止まっていたもの、滞っていたものが動き出すことである。それは内側からエネルギーが湧いてくる感じである。クライアントは、種々の点で、本来の自分を見失ったり、自分の可能性を見い出せず、自己否定の状態にある。その状態から抜け出し、「これでいいのだ」とありのままの自分を認める自己肯定感を持つようになる。その自己肯定感を治療者との直接的やり取りによって確認するのでなく、この空間の中にいることによって実感するようになる。その空間に存在する空気をクライアントは吸収することによってじわじわとその空気を自分の力に変える。空間に存在する暖かさや、滋養のようなものを自分の中に徐々に取り込んでいく。温かさと滋養を自分のものとしクライアントは自由に伸びやかになる。その空気を治療者が作り出しているのである。

6. 「潜在空間」について

人生を生きる上で重要な意味を持つものとして、心理的空間を取り上げたのはウィニコット (Winnicott, D. W.) である。彼は個人と環境の間に存在する中間領域を潜在空間 (potential space) と名付けた。つまり、個人と環境が直接接しているのではなく、個人と環境を介在する空間を考えたのである。

ウィニコットによると、この潜在空間とは遊びが行われる場であり、満足することができるあらゆる体験の領域である。それゆえに、人はその空間において生きているという実感を感じ、自己を発見することができる。そして意味のあるコミュニケーションが起こる場でもある。

つまり、このような心理的空間があることによって、生きているという実感を持ったり、意味のあるコミュニケーションが可能となる。つまり、この潜在空間があるおかげで、環境 (外界) が個人にストレートに侵入して、個人が環境に取り込まれて自己をなくすことなく、程よく環境の中から、自分にとって都合のよいものを取り上げ、加工し、自分のために使うことができる。個人が能動的、主体的に感じる場である。もし、この空間が無ければ、個人は環境に従って生きることになり、本当の自己は生きていないことになる。

では、そのような空間はどうやってできあがったのだろうか。ウィニコットは次のように説明

する。赤ん坊が成長し、母子一体の状態から、母親を自己から分離する段階、いわゆる母子分離の時期になる。この時この分離が可能になるのは、赤ん坊が母親の信頼性を確信できるからである。母親は赤ん坊の欲求に合わせることによって、赤ん坊は母親の信頼性を体験する。その体験によって赤ん坊の中に信頼性の確信が生まれるのである。この分離は引き裂かれる脅威が伴う分離ではなく、赤ん坊と母親の信頼感のある緊張の緩和された状態から自然に潜在空間が生じることによって可能になるのである。母親への信頼の確信があるゆえに、遊んだり、安心して自分のことに取り組めるような潜在空間ができ上がるのである。(母と離れ、自由に動くこと、ウィニコットの言葉では自律的に動くことは自分にとってよいことなのだ。母がそうするのは自分のためを思ってやることなのだという信頼への確信。)

以上、彼のいう個人に重要な心理空間が生じるためには基盤に人間の信頼関係が必要であることがわかる。

さて、筆者の述べてきた空間は物理的空間を基にして生じる空間であるが、心理的機能としてみた場合、彼のいう潜在空間と同一である。筆者のいう空間の中で、クライアントは潜在空間にいるかのように自分を体験できる。異なる点は、彼によると心理療法はクライアントと治療者の二人の潜在空間の重なり合う場を通して起こるとして、治療者の潜在空間をもその場に加えたことである。そして、そのような関係において健康と呼んでいる柔軟で安定した豊かさやゆとりを獲得するのであるという。

むしろ筆者は、潜在空間を作り出す場として、筆者のいう「空間」を位置づけたい。クライアントはこのような潜在空間を持たないがゆえに、本当の自分を実感できないでいる。つまり、遊ぶことができないでいる。彼らが初めて面接室という空間に入ったとき、何をしてもよいかわからない様子でぼう然と立っていたり、周りの玩具を手当たり次第触り、落ち着かない状態を示す場合がある。しかし、この空間で過ごすことによって次第に遊べるようになる。この「空間」の中で潜在空間を再び、または初めて手に入れることができるようになったのである。そして、この物理的空間である面接室にクライアントが来なくても心理的空間としてクライアントの中に存在することになる。

7. 「空間」に必要な人間関係

この空間がただの物理的空間としてでなく心理的空間として役立つためには、ウィニコットのいうように、クライアントの中に信頼性への確信が生まれる必要がある。それはまず、クライアントがその空間で過ごすことによって信頼性を体験しなければならない。信頼性を体験させられるのはこの空間と空間を作る治療者である。

ここで箱庭療法での人間関係を取り上げたい。箱庭療法は筆者のいう間接的關係の特徴を最もよく表わす心理治療である。箱庭療法の場面では、治療者は「箱庭を作ってみませんか」と一言クライアントにいうだけで後はクライアントの作る箱庭を見ているだけである。

この療法の創始者のカルフ,D.は、治療者とクライアントの関係を「母と子の一体性」という言葉で表わし、「自由にして保護された空間」(freien und zugleich geschützten Raum)を作り出すことが治療者の任務であるとした。そのような関係が二人の間に作られるとクライアントの中に自己治癒の力が働き始めるという。

彼女のいう「母と子の一体性」とは、前述したウィニコットの潜在空間が生じる前提となる信

頼の体験の時期の関係にかなり近い。カルフの場合も、この関係の中で得られた信頼感を基にして、自己治癒の力が動き始める。そこで、次の段階へと移行する。カルフのいう一体性とは、岡田が「離れていくための一体性」というように、その段階に留まるものではなく、次の段階への移行が可能になるためのものである。この関係の時期を経て、筆者のいう「安心して自由に動ける」段階が来る。

ウィニコットはこの時期に母が赤ん坊の要求に合わせることによって赤ん坊は信頼を体験すると述べるのに加えて、カルフは箱庭療法での象徴的な意味での体験を述べる。

治療者は子どもの作った箱庭を理解し、そこから子どもの問題を理解する。その治療者の理解が、二人の間に信頼の雰囲気、すなわち「母と子の一体性」を作り出す。治療者が十分に子どもを理解する、すなわち受容できたとき、初めてそのような信頼関係が生じる。「決して孤独ではない」ことを感じ取る時、自分を表現するのに自由さを感じ、しかも保護されていることを感ずるのだという。

しかも、カルフはこの理解を直接子どもに言葉で伝える必要はなく、むしろ、このような空間の中での象徴的体験の重要性を訴える。つまり、直接的なことばのやり取りで伝えるものでなく、治療者の作り出した空間を子どもが体験することによって伝わるのが大事なのだという。その空間にいることによって、「あたたかい」「自分一人じゃない」などという実感や「癒されていく感じ」がもてることが大切なのである。

8. 理解することと空間を作ること

では、治療者はどのように理解し、この空間を作ればよいのか。カルフはいう、治療者は目の前に起こってくるあらゆる出来事にその子ども自身のように、誠実に積極的に関与すること。子どもが感じとるように、治療者も感じ取ること。これは「母と子の一体性」の関係において初めて可能となる理解である。しかし、本来、別の人間である治療者が、クライアントの感じるように感じとることは不可能である。そこで筆者は次のような前提から理解を始めたい。別々の人間であるから理解できないのは当然である。けれども、同じ別々の人間として歩み寄る事は可能であり、少しずつ、クライアントに沿う努力はできるはずである。クライアントの表情、身振り、言葉、箱庭から、理解していく道を探していきたい。この理解していこう、クライアントに沿おうという治療者の意志が、クライアントからも歩み寄り、ひいては一体性という関係を生じさせるのではないかと思う。

ここで大事になってくるのは、治療者の態度、姿勢、あり方である。治療者がいかにその空間に存在しているかが重要となる。河合は以前より、関係が大事であると主張するが、関係を作る前提としての、治療者のあり方をより重要視する。「(クライアントと)繋がっている感じが大切であり、治療者がクライアントの体験に共感できている限り繋がっている」という。治療者は様々の体験をするなどして自分の共感の容量を深めることが場を作る、すなわち関係を作ることになるという。また、「(治療者が) その場にともにいることができること」ともいう。つまり、治療者が身体だけでなく心もその空間に入ることができていることと、治療者のあり方こそが、関係を決めると述べる。(注1)

ではなぜ治療者のあり方が重要なのかというと、治療者のあり方がそのまま二人のいる空間に現れるからであると、筆者は考える。治療者のあり方が二人の空間を作り、「空間」となるので

ある。もし、面接場面で治療者が、クライアントと関係の無いことを考えていたり、思い浮かべていたりするとき、治療者の身体は面接室にいても治療者の心はここにはないことになる。その時治療者不在の空間を作ることになり、「空間」はクライアントにとって治療者のいない独りぼっちの空間になるだろう。あるいは、治療者が心身ともそこにいても、治療者が緊張していたり、気詰まりを感じているのなら、その心のあり方が、緊張感や気詰まりのある空間を作り、それをクライアントはそのまま感じるだろう（これは、治療者の作る場の雰囲気といわれることが多いが、「場」というと平面軸の上に成り立つイメージがするため、ここでは二人を取り巻く、または包むというイメージを強調したく、「空間」という言葉を使っている。「雰囲気」というと、自然に醸し出されたという意味合いが強いため、治療者が意識的に作り出すものとしての意味を込めて、「空間を作る」と言っている）。

そして、この治療者のあり方がはっきりと空間に現れるのは言葉やゲームなどのやり取りをしない間接的関係においてである。特に面接場面でクライアントが何も語らず沈黙している時、そして治療者も何も言わずそばにいる時、その時の治療者のあり様がそのままにその「空間」に現れる。治療者がこの沈黙を次の展開を生み出す豊かな沈黙として温かく見守っていると、この「空間」はクライアントを温かく包み込む空間となり、クライアントはその空間にいることによって、ほっと緊張が緩むような温かい体験ができ、そこから今まで思いつかなかった何かが心の中から湧いてくるということがありうるのである。筆者はこの関係を間接的関係と呼んだが、このような関係の中にこそ、見えないが深いやり取りが行われているということができるかもしれない。

9. おわりに

カルフは、箱庭療法において「自由にして保護された空間」を二人の間に作らなければならないと述べた。筆者が空間を意識し始めたのは、このカルフの言葉からである。カルフの言う空間を作るとはどういうことなのか、問い続けていた。ここで述べてきたように、治療者の有り様こそがこの空間を作ることになるのだということが、答えになる。

しかし、筆者は、治療者の有り様を重視する一方、やはり、二人を取り巻く「空間」を意識することを大切にしたい。治療者の心の有り様を意識しつつ、治療者が「空間」を作っているのだということを意識して、二人を取り巻く「空間」に存在したいと思う。

最後に、この「空間」は治療者の有り様を表わす空間であるとともに、物理的空間を基盤にした空間であることも付け加えたい。治療者が物理的空間をどのようにしつらえるかも「空間」を作るうえで重要な要素になる。面接室設置の土地の選択から始まり、室内の装飾、箱庭用具に何を揃えるかに到るまで治療者の細やかな配慮が必要である。このようにしてしつらえた物理的空間が治療者の心理的空間と重なり合い、治療における「空間」を作っていくのである。

参考文献

- 橋本雅雄（翻訳）『遊ぶことと現実』岩崎学術出版社、1979
- 猪股丈二（翻訳）『情緒発達の境界と空間』星和書店、1984
- 河合隼雄監修（翻訳）『カルフ箱庭療法』誠信書房、1972
- 岡田康伸『箱庭療法の展開』誠信書房、1993

千野美和子「思春期における守りのあり方－昔話における心理学的考察－」, 山中康裕・斎藤久美子編『臨床的知の研究』(下) 創元社, 1988

千野美和子「箱庭体験」, 山中康裕監修『魂と心の知の探求』 創元社, 2001

注1 : 河合隼雄は, 色々の著書の中で, 関係性の重要性について論じているが, これは, 2002年1月に2001年度第3回日本箱庭療法学会全国研修会の全体講演会で発言したものである。

The "Space" in Psychotherapy

Miwako Senno

The relationship between therapist and client is an essential element in achieving successful progress in psychotherapy. I have categorized this relationship into the direct and the indirect forms of therapist-client relationship. In particular, I have used the perspective of "space" in considering the therapeutic benefits that accrue in the indirect form of this relationship. This "space" is a form of psychological space generated on the basis of the physical space constituted by the room where the interview takes place. I first considered the therapeutic significance contained in this "space", and then proceeded to present the "potential space" of D.W.Winnicott and the "free and sheltered space" of D.M.Kalff. The ideas associated with these forms of space were then used in carrying out an additional consideration of the form of the "space" that I described. Finally, I described the importance of the state of the therapist, who is, after all the one who creates the "space", as well as stressing the significance of "space" in the relationship between the therapist and the client.

Key words : space, psychotherapy, relationship