〔ワークショップ報告〕　pp. 72–75

ソマティック・エクスペリエンス
身体の叡智を用いたトラウマ療法

藤原 千枝子（プレマカウンセリングルーム）

アプローチの概要

ソマティック・エクスペリエンス（SE）は、米国の療法家ピーター・リヴァイン博士によって開発された、身体をベースにした画期的なトラウマ療法です。

ロルフィング、フォーカシングなどの身体心理療法のエキスパートであるリヴァイン博士は、35 年以上にわたってトラウマが起こるしくみとその癒しのメカニズムについての研究を行ってきました。彼はトラウマを研究するにあたり、以下の 2 点に注目しました。

1. トラウマを受けた人は、そのトラウマの種類（事故、自然災害、レイプ、暴力を目撃すること、虐待、戦争など）にかかわらず、だれもが同様の症状に苦しんでいる（不安、不眠、解離、フラッシュバック、パニック発作など）。
2. 野生動物は、常に自分よりも大型の捕食動物からの攻撃にさらされているにもかかわらず、人間のようなトラウマ症状に悩まされることがない。

以上の点から、リヴァイン博士は、トラウマというのは出来事や心理的・精神的な問題というよりはむしろ、生理的・神経的な問題であるという結論を導きました。生物は、危機に直面すると交感神経が最大限に働いてアドレナリンなどのホルモンが噴出し、逃げたり戦ったりすることが可能になります。しかし、状況がそのどちらも許さない場合、「凍りつく」ことでその場を切り抜けようとします。この凍りつき（硬直）は、生物がトラウマの瞬間の苦痛を感じずにすむためのメカニズムなのですが、その時は外見上は静止しているように見えても、神経系の中ではエネルギーがフルに回転しているのです。

リヴァイン博士は、この、危機に対処するために動員されたものの、凍りついて解放されないままに体内にとどまっている大量のエネルギーこそが、トラウマの症状を作り出していると考えました。動物は、仮に硬直したとしても、危険が去った後には自然に身ぶるいをしてその凍りついたエネルギーを振り落とし、通常の状態に戻るのでトラウマの影響を受けることはありません。しかし、人間がトラウマの後遺症に苦しむのは、高度に発達した脳が、動物のような自然なエネルギーの「振り落とし」を妨げるためなのです。「元々のトラウマに似た状況や人に引きつけられる」「頭では分かっているのに、いつも同じ問題を繰り返してしまう」というトラウマ被害者に特有の状況は、頭では問題を理解していても、未解放のエネルギーが今も神経系の中でトラウマ状態にとどまり、フル回転しているために起きていると考えられます。

従って、トラウマの癒しには、起きた出来事を繰り返し振り返り、それにまつわる感情的な痛みを体験するようなセラピーでは限界があるばかりか、時として再トラウマを引き起こす恐れもあるとリヴァイン博士は警告しています。その代わりに、身体のフェルトセンスを使い、身体感覚を手がかりにして未解決のトラウマにアクセスし、余剰エネルギーを少しずつ解放してやることで、症状を軽減することができるのです。

当日の実技の模様

ワークショップには、心理士、ボディワーカー、心療内科医など 21 名の方にご参加いただきました。参加者

一人一人に簡単な自己紹介をしていただいたあと、SEの理論的な背景に対する説明を行いました。

SEのトラウマ定義

SEでは、トラウマを「出来事ではなく、自律神経の調整不全である」と定義しています。自律神経が正常に働いているときは、交感神経＝活動、副交感神経＝休息というリズムが繰り返され、人は目覚めたら活動し、疲れたら休息することを繰り返して普通に日常生活を送ることができます。その場合、自律神経系は図1のように機能しています。

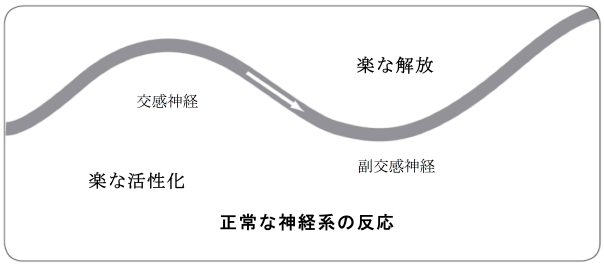

図1

しかし、大きなショックや積み重なるストレスにさらされると、人間の自律神経系は通常の自己調整機能を喪失します。危機に備えて動員された大量のエネルギーが、恐怖による凍り付きによって自然な解放を妨げられると、その膨大な量のエネルギーは神経系の中にとどまりつづけます。そして、行き場のないエネルギーは出口を求めてさまざまな症状を作り出します。

それを表したものが、図2です。交感神経と副交感神経がともに、正常な活動の範囲を超えて過剰に活性化し、交感神経側の過剰活性化はパニックや多動、悪夢など、副交感神経側での過剰活性化はうつや解離などの症状をそれぞれ作り出します。

この、自律神経の調整不全の現れ方は人それぞれで、常に交感神経の過剰活性化（オンの状態）にとどまる人（常にパニックや不安を抱える）、常に副交感神経の過剰活性化（オフの状態）にとどまる人（いつも疲労や鬱を訴える）、あるいは、両方を行き来する人（激しい怒りの発作に襲われたあとに、大うつ状態になる）など、さまざまなパターンがあります。

エクササイズ その1：感覚のトラッキング（追跡）

こうして神経系に閉じ込められ、さまざまな症状の原因となっている過剰なエネルギーは、どうすれば解放することができるのでしょうか。

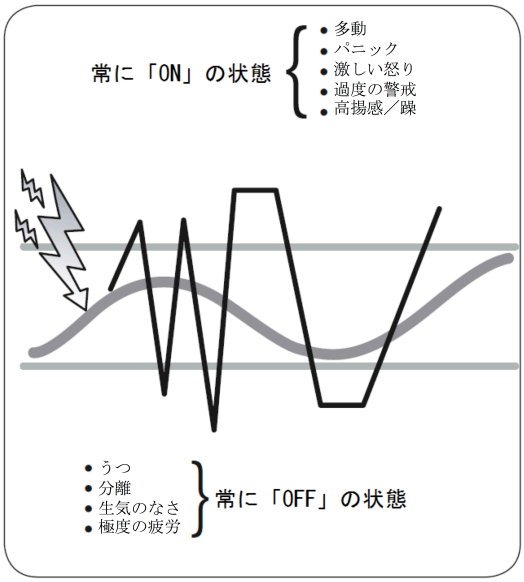

図2

そのためのキーワードは「感覚」です。自律神経系に働きかけるには、自律神経が理解できる言語を用いる必要がありますが、自律神経の働きを司るのは脳の視床下部と呼ばれるところで、言語を解しません。この脳の原始的な部位とコミュニケーションできる唯一の手段が、感覚なのです。

感覚の最大の特徴は、「体験してみないと分からない」ということです。思考は言葉による説明で理解できますが、感覚は、まさに「一人称」でしか語ることができません。チョコレートを食べたことがない人に何万語を尽くしてその味を説明しようとしても、実際にチョコを口に入れなければその味は分かりません。

ワークショップでは、一つ目のエクササイズとして、SEの最も基本的な技法である、感覚のトラッキング（追跡）を行いました。軽く目を閉じて自分の身体が触れている床や椅子を感じるところからはじめ、身体の中の心地よい感覚、不快な感覚、呼吸に意識を向けてもらいました。その感覚が「心地よい」あるいは「不快だ」というのはどうして分かるのか、温かい（冷たい）からか、柔らかい（固い）からか、軽い（重い）からか、痛いからか、すっきりしているからか、あるいは、落ち着いている、じんじんしている、ひろびろしているから分かるのか...実際に感覚に意識を向けてみると、感覚には何百通りもの微妙なニュアンスがあり、なかには言葉にするのが難しいものもあることに気づきます。そして、感覚は常に変化するもので、ただ観察を続けていると微妙に変わっていくことが分かります。思考が邪魔をしない限り、身体は常に回復の方向に動いていきます。

このエクササイズを通じて、参加者の方にはそうした実際の感覚の変化を体験してもらいました。エクササイズ後のフィードバックでは、不快な感覚が和らいだり、力が抜けて楽になったり、眠くなったりなど、さまざまな体験が報告されました。

トラウマの再交渉とリソースの役割

トラウマ症状を解消するためには、過剰に活性化した自律神経に少しずつ働きかけて、神経系に閉じ込められた不必要なエネルギーを解放してやる必要があります。しかし、トラウマにより作り出されたエネルギーは膨大で、強い渦を作り出しています。その渦は引き込む力が非常に強いため、人はいったんトラウマを受けると、同じような状況に無意識のうちに繰り返し惹き付けられてしまいます。暴力を受けて育った人がその後の人生で暴力的なパートナーを選びがちなのはその一つの例です。

その、トラウマの強力な渦と再交渉するために、渦にまっすぐ飛び込んでいくようなやり方をするとトラウマを強化することになりかねません。SE では、強い力を持つトラウマを扱ううえで何よりも大切なのが、最初にリソース（資源）を構築することだと考えます。

リソースには、外側と内側の二種類あります。内側のリソースは、「心地よい身体感覚」です。トラウマにまつわる身体感覚は非常に不快で、かつ強烈なものがおおいため、それと真正面から取り組むことはできません。余計に活性化して収拾がつかなくなるか、その感覚を感じることを避けるために解離してしまうかのどちらかだからです。従って、まずは身体内に心地よいと感じられる場所を増やしていくことが必要です。

ただ、深刻なトラウマを抱える人の場合、心地よい身体感覚を発達させることは容易ではありません。その場合は、外側のリソースを増やすことから始めます。外側のリソースは、「その人を元気にしてくれる、健全で中毒性のないものすべて」を指します。一般的に外側のリソースとなりうるものは、家族や友人など身近な人たち、教会や趣味の集まりなどのコミュニティー、自然、ペット、栄養ある食べ物、安全な場所、音楽やスポーツなど趣味全般、カフェや公園などお気に入りのスポット、尊敬する教師や自分が好きな芸能人などの人物...等々が考えられますが、基本的に、何がリソースかは個々の人によってすべて違います。ある人にとっては温泉が最大のリソースかもしれませんが、別の人には他の人との入浴はそれだけでストレスになるかもしれません。画一的な「ストレス解消マニュアル」の類がしばしば役に立たないのはそのためです。しかし、逆に言うと、その人が元気をもらえるものは、それが健全なものである限りはすべてリソースになります。

ワークショップでは一人ずつ、自分にとって何がリソースかをシェアしてもらいました。「寝ること」「子ども」「温泉」「妻の笑顔」「ペットの猫」など、さまざまなリソースの話が出ました。

エクササイズ その 2：リソース

最後に、リソースを体感するためのエクササイズを行いました。ペアになり、それぞれが 2 分間ずつ、自分のリソースをひとつ選んで相手にその話を聞いてもらうという、非常にシンプルなエクササイズです。

お互いの話をシェアし合ったあと、自分の身体をトラッキングしてもらいました。「身体がゆるんだ」「温かくなった」という参加者がたくさんいました。外側のリソースを細かく思い出し、それについて話をするだけで、内側のリソース＝心地よい身体感覚も増えるということを実感してもらいました。

終わりに

トラウマに取り組むというと、終わりのない迷宮に足を踏み入れるような感じがするかもしれません。しかし、自分の身体感覚を足掛かりにすれば、必ず癒しという目的地にたどり着くことができます。そして、我々は一人一人、どんなにトラウマが重くても必ずリソースを持つ存在であると私は確信しています。たとえ過去にどんなつらいことがあっても、あるいは今どんなにひどい症状に苦しんでいようとも、自分が今ここに生きているということは、必ず何かがうまく行っているからにほかなりません。セラピストの役割は、そのリソースを見つけ出し、最終的にはそれを身体のレベルまで落とし込んでいくことによって身体の自然治癒力を引き出すことだと思います。SE はそうした身体の叡智を最大限に活用する、非侵襲的で非常に効果の高い療法として、今後も発展を続けて行くと筆者は確信しています。

参考文献

Levine, P. (1997). *Waking the Tiger: Healing Trauma.* Berkeley, CA: North Atlantic Books.（リヴァイン, P. 藤原千枝子（訳）（2008）. 心と身体を

つなぐトラウマ・セラピー 雲母書房）

編集・制作協力：特定非営利活動法人 ratik

http://ratik.org

ratik