

# 基本的欲求を充足する能力性への働きかけ

—FAP療法 Ver.Uによる直接的イメージの共有と真実的な出会いへ向けて—

薄井 孝子

(インサイト・カウンセリング・コーポレーション)

キーワード：基本的欲求、FAP、対人関係、トランジスタシス

## はじめに

心理臨床においては、生活上の様々な悩みを携える人を始めに、個々の性格特性、適応性、能力性に関するものの悩み、また、重く“症状”というレベルに至る問題を抱える場合まで、様々なCIに出会う。しかし当然ながら、病院や相談施設等にかからない人が全て“健康な人間性”を携えているとはいえず、また病院或いは他者の手を借りる人の全てが甚だしく病態が重いというわけでもない。こと臨床となると、日常生活に支障が出たり、不具合を訴え病み行く人の、病理に焦点が当たることが多くなるが、病理や診断的な側面のみに囚われず、健康を保ち上昇する人にあるものや、病人と化して行く人に欠けているものは何かなどについても、トランジスタシスの観点からも人間を捉えることは必要に思われる。

心理臨床において様々な立場や治療技法がある。どのような技法を利用する上でも、特に人間主義の立場における心の臨床として重要な概念は、A.H.Maslow(1987)の言う、基本的欲求の充足である。

そこで、クライアント(以下、CI)が各々の基本的欲求を充足する能力性を高める働きかけを行うために有効なものと思われる FAP療法—Free from Anxiety Program—(1999,大嶋)と、その Ver.U を本発表において紹介したい。

ところで、A.H.Maslowの基本的欲求や自己実現の理論については、一般社会のみならず、心理学領域においても誤解されていたり、また利益追従のための都合の良い表現に変換され利用されることも多く、それらは本学会において既に扱われている事柄であるが、改めて A.H.Maslow の示す欲求理論や、心理臨床における基本の構えを概観した上で、FAP療法について、それが果たす役割についてなど種々論考したい。

## 1. A.H.Maslowにおける欲求について

A.H.Maslow(1987)は、「人間は、人類に普遍で、発生的あるいは本能的な起源をもつ無数の基本的欲求によって動機づけられている」という見解をもち、基本的欲求の特徴を次のように考えている<sup>(1)</sup>。

1. その欠如が病気を生む。
2. その存在が病気を防ぐ。
3. その回復が病気を治す。

4. ある非常にこみいった自由な選択場面では、阻まれていて人によって、他の満足に先がけてこれが選ばれる。

5. 健康な人では、低調で、衰えているか、それともはたらかない。

基本的欲求は階層的なもので、低次の欲求が充足されることで、随時高次の欲求が充足される。

それぞれの欲求について説明がなされているが、詳細については学会においてこれまでも様々に追究されており、また時間的な都合から発表においては割愛させて頂きたい。

- (1) 生理的欲求について
- (2) 安全の欲求について
- (3) 所属と愛の欲求について
- (4) 承認の欲求について
- (5) 自己実現の欲求について

## 2. A.H.Maslowにおける精神病理発生と脅威<sup>(2)</sup>

A.H.Maslowは、ある種の欲求不満は病理を生じるものの、有機体にとって重要でない剥奪と、個人の基本的欲求にとって脅威となる剥奪の区別を重要としている。そして、精神病理の発生と脅威の理論において、単に感覚的な満足が失われたからといって、全ての人精神病理的な結果を示すわけではないことを説明し、「基本的でない欲求の剥奪」と「パーソナリティへの脅威(基本的欲求に対する脅威、あるいはそれと関連するさまざまな対処体制に対する脅威)」という2つの概念に分けている。

人生における心理的価値を持つものが剥奪されるような欲求不満は病理を発生させ、好ましくない結果になるとしている。

## 3. A.H.Maslowにおける心理療法と健康や動機づけについて<sup>(3)</sup>

A.H.Maslowによれば、心理療法は主として7つの方法で行われるとしている。

- (1) 表出(行為の完結化、発散、カタルシス)
- (2) 基本的な欲求の充足(支持、安心、保護、愛情、尊敬)
- (3) 脅迫の除去(保護、良好な社会的・政治的・経済的条件)
- (4) 洞察、知識、理解の改善
- (5) 示唆と権威によって
- (6) さまざまな行動療法のように、症状に直接働きかける
- (7) 積極的な自己実現、個性化、成長によって

治療の最終目的が「基本的欲求の充足」であり、「自己実現の道程」につながるものとなるが、「基本的欲求」は、殆どが他の人間によって満足されることが指摘されている。

そのため、治療は対人関係を基礎としなければならず、そのようにして「基本的欲求」を満足させることが「基本的な治療の投薬」となるとしている。

#### 4. 人間主義的観点から、心理臨床における FAP 療法が及ぼす効果について

心理臨床において、治療或いは自己実現へ向けて、芸術療法として道具を用いてイメージを取り扱う方法などがある。

具体的技法には多種類あるが、いずれも非言語的な自己表現を行うことで CI が携えている問題の心理的要因を発散させたり、CI と治療者における感情交流の促進や、両者の間に現れたものを象徴として着目し分析したり、内面への洞察を深め無意識への働きかけを行うことになる。

そこで、2001 年に体系化づけられた新しい心理療法である、FAP(Free from Anxiety Program—不安からの解放プログラム—)療法と、Ver.U について、またその有効性に関する考察を述べたい。

##### (1) FAP 療法について

ミラーニューロンを活用した方法で、指や臓器の反応により情報を得て、共感のフィードバックや精神生理固着診断・解除し治療を行う身体感覚を用いた共感治療である。

##### (2) FAP の方法

CI と向かい合わせになり、治療者は手首の筋肉を弛緩させ、左右に振る。

##### (3) FAP 療法 Ver.U について

FAP を行っていると、CI からイメージ若しくは心象風景そのものが治療者に感じ取られることがあり、Ver.U(薄井,2005)と呼ばれる方法がある。この方法により、治療者は指や臓器の反応や、イメージの内容などから、浮かび上がったイメージに伴う様々な感情体験、無意識的な思いへの洞察、現在の心的環境などを共感し、FAP 療法、芸術療法の側面を併せ持った治療を行うことが可能である。

##### (4) Ver.U によって現れるイメージの利用

FAP 療法 Ver.U は、症状を取り除くような治療に加えて芸術療法のような、CI と治療者における対人的コミュニケーションの側面がある。FAP 療法 Ver.U は、ミラーニューロンを介して CI から直接伝わるイメージを扱うため、元来の芸術療法よりも CI と治療者の間が極めて近い距離において行うことが可能となるものである。そのため FAP 療法 Ver.U の場合、CI のイメージと治療者の解釈

による溝や誤解、距離も生じにくいことが言える。FAP 療法 Ver.U は、CI の心象世界と直接対話し、真に“CI 主体”となる、CI を主人公としたドラマの中へ、CI と共に同行する旅のようなものと言え、CI との「真の出会い」<sup>(4)</sup>を可能とするものである。

また、それは A.H.Maslow の言う、対人関係を基礎とした基本的な治療の投薬と成りうる方法とも言えよう。

#### 考察

社会的には適応している人における、抜け出しようにもないような悪感情や心の傷が、他者による、的を得た言葉によって、一瞬にして回復してしまう場合もある。そのようなものは、スピリチュアルな体験とも言え、運ばれてきた言葉や響きはその人の心に消えずにずっと残り、またいつでも心の中で見ることができるものである。そのような言葉は、人が人を真剣に見詰め、本当に相手の“人としての何か”を捉えることができた時に生じるものであり、その人によって必要としているものが違うことが言える。心が病んだ状態にある人は、健全な心の人にとっては全く当たり前に感じられるような言葉に大きな感銘を受けたり、返って健全な心の人への気持ちに次なる光を見出すことの方が難しいこともあり、それぞれの人に響く言葉やイメージは異なるものである。

CI の基本的欲求の欠乏を充足するための「治療の投薬」には、CI と治療者における、「真の出会い」が必要で、CI が持っている全ての要素に働きかけ、CI が“よくなるようとする力”を引き出すことが必要である。CI の能力をより上の段階へ上昇させ、その能力性を高めるような援助を良好に行うために、「基本的欲求」の充足へ向けた直接的な働きかけ、そして「基本的欲求」充足の能力性を高める役割として、CI にあるイメージを直接的に受け取ることができる FAP 療法 Ver.U は、有効なものになり得るように思われる。しかしながら、「出会い」という「投薬」から考えても、技法のみならず、それを取り扱う治療者の人格も極めて重要なものになることも言及したい。

#### 文献

- (1)フランク・ゴープル,1997: マズローの心理学,産能大学出版部,60-61.
- (2)A.H.マズロー,1997: 人間性の心理学,産能大学出版部,157-172.
- (3)同上,369-406.
- (4)吉田圭吾編,1998: 人間関係と心理臨床,23-34.