

京都文教大学主催・第1回国際ユング心理学ワーク ショップ「ユング派サトル・ボディワークを学ぶ」

— 技法の背景と実施報告 —

名 取 琢 自・片 桐 薫・依 田 良 子

2010年9月20日～24日の五日間、京都文教大学2010年度新規事業「第1回国際ユング心理学ワークショップ」が開催された。この事業は海外で実践されている新しい技法を実際に体験して着実に学べる機会を提供し、本学が新しい臨床的知の発信元として貢献することを目的として企画された。第1回の講師にはブラジル在住のユング派志向心理療法家、マリアンヌ・リゲッティ (Marianne Ligeti) 氏を招聘し、故ペツォ・サンドール (Pethö Sándor) が開発した「サトル・ボディワーク」のワークショップが実施された。ここに技法の背景とプログラムの概要を報告する。なお、参加した大学院生2名に感想文を寄せてもらったので、あわせて紹介したい。

1. リラクゼーション技法「カラトニア」

今回の「サトル・ボディ・ワーク」は、ハンガリー出身の医師、ペツォ・サンドール (Pethö Sándor; 姓は前者) が開発した技法群と彼の治療哲学を継承したものである。Cortese (2009) から氏の略歴を抜粋する。ペツォは1916年ハンガリー生まれ、1943年にブダペスト医学校卒業 (婦人科専攻)、1945年から49年にかけて、難民キャンプの赤十字医師として勤務し、医薬品もままならない環境で患者の苦痛を緩和する技法として、患者の足に繊細なタッチで働

きかける「カラトニア (Calatonia)」を開発。1949年ブラジルに移住、心理療法家としても活動し、1960年頃ユング心理学を基礎とするスーパーヴィジョン・グループおよび「カラトニア」のグループ指導を開始。1971年から74年までサンパウロの大学 PUCSP (Pontifícia Universidade Católica de São Paulo) で身体と心理に関する授業を複数担当。1974年に著書“Técnicas de relaxamento”をVetor社より出版。1975年より、心理学、リラクゼーション技法、占星術、神智学、スピリチュアリズムにわたる研究グループを主催。1980年より、独立大学院に相当する Institutio Sedes Sapientiae において、心理運動学 (Psychological Kinesiology) のコースを担当し、多くの学生を育てた。1992年、南 Minas Gerais の Picinhos にある自宅農園にて突然の死去。

臨床実践と教育に精力を傾けていた氏には著作が少なかった。氏の技法体系や治療哲学を記述、保存すべく、直接教えを受けた弟子達が現在も努力を続けている。公刊された書物には Delmanto (2008)、Cortese (2009) があるが、きわめて繊細なタッチを特色とする氏の技法は文献だけで会得することは不可能であり、実際の体験から学ぶほかはない。

足に働きかける技法の名称「カラトニア」は「適切な緊張 (tonus)」の意味の造語であり、ギリシア語の動詞 “khalao”¹⁾、すなわち「榮

養を与える」「リラックスする」「復讐心、激怒、暴力から離脱する」「ドアを開ける」「ワインの革袋の結び目を解く」「なすがままにする」「両親を許す」「あらゆる覆いを取る」という幅広い含蓄をもつ言葉から作られた (Cortese, 2009, p.28)。この名称は氏の技法群の総称としても用いられている。

2. マリアンヌ・リゲッティ氏のボディ・ワーク

筆者は2002年在外研究員として留学中にスイス・チューリヒユング研究所のセミナーでマリアンヌ・リゲッティ氏のボディ・ワークに出会った。4日間連続で毎日2時間、実習と意見交換を行った。繊細なタッチによるワークが及ぼす深い効果にまず驚くとともに、参加者それぞれの身体と心の状態を尊重するジェントルな姿勢にも感銘を受けた。自分にとって心地よいように、という基本原則が徹底しており、安心して自分のペースで体験を深めていくことができた。「もっとも繊細な働きかけが最大の効果をもつ」という原理による、触れるか触れないかのぎりぎりの「タッチ」を用い、目で見てもわからないほどのかすかな動きで、手足の指を捻ったり、関節に手のひらをあてたりするのだが、身体の内にはりめぐらされた琴線が演奏され、響き合うような、厚みのある反応が生じてくるのである。「かすかなタッチであるほど、深いところに到達する」ということが繰り返し体験された。以来、リゲッティ氏のセミナーには何度も参加し、技法の確かさと奥深さを実感してきた。ユング研究所でも氏のワークは評価が高く、現在も毎年夏に授業が行われている。

今回はリゲッティ氏がボディ・ワークに臨む舞台裏も見せてもらう事ができた。なかでも印象的だったのは、ワークをする側の身体と心が

調和した状態でなくてはよい働きかけはできない、という原則をしっかりと守っていたことである。ワーク前には食事も控えめにし、心身の状態をフレッシュに保ち、休憩時には暗く静かな部屋でじっくりと休む。参加者に起きる反応を感知するためには、働きかける側がフレッシュで繊細な感受性を維持する必要があるのだろう。また、課題が一つ終わるたびに、必ず手を洗うことも技法の一部として強調された。疲れたエネルギー状態を次の働きかけに残さないためだそうだ。

「質と量は違うのです」とも繰り返し語られた。よいクオリティの働きかけは、力や回数を増やしても得られない。もともと質の良いタッチがあってこそ、効果が期待できる、という意味である。質を見分けるには当然こちらに感度の良いセンスが必要とされる。

サトル・ボディ・ワークという名称は、実は多義的に捉える事が出来る仕掛けがしてあって、「サトル・ボディ」(微細身、エネルギー体としての身体)に働きかける技法でもあり、「サトル」(繊細)なボディ・ワークでもある、という二通りの読み方ができる。

ワークのなかでふと、リゲッティ氏は「物質の身体ではなく、エネルギーに働きかけるのです」ともらしておられた。触れるか触れないかのタッチには確かにそういうニュアンスが感じられた。

3. 今回のワークショップ

今回は実施日数の異なる二種類のプログラム、一日完結の体験コースと二日間の基本コースを用意した。リゲッティ氏はこの技法の効果を体験するには一日だけでは不十分であり、効果も大きいので、参加者の反応を見定めてワークを進めていくには、ゆっくりとしたペースが

必要、とのご意見だった。そこでワークを大きく前半と後半に分け、間に十分な休憩時間を置くこととして、一日コースも実現できた。会場には光暁館4階、畳敷きの最勝殿が利用でき、快適な環境で実施できた。ワークの概要を以下に紹介する。

(1) 一日体験コース(9月20日実施)。参加者が一人のできる課題が中心。自己紹介の後、ウォーミングアップとして歩きながら足の間を味わい、片足ずつ足の裏を自由にマッサージして試してから再び歩く、という課題を行った。主なワークとしては、仰向けに寝て閉眼し、身体の主要な関節から声を出す、ペアとなって、相手の足の指を順番にそっと指で包む(四呼吸ずつ)、といった課題を行い、最後にシェアリングを行った。

(2) 二日間の基本コース(グループA:9月21・22日、グループB:23・24日実施)。一日目の導入は体験コースと同様であるが、ペアとなって互いに実施するワークが主体となった。主な関節のうち、隣接する2カ所に手のひらを一つずつあてて、四呼吸分の時間が経過したら一つが重なるようにして隣の関節へと移動していく、という課題。全身へのワークを実施した後の「閉じ方」の重要性も示された。すべてのポイント(身体部位)に働きかけた後、必ず足の裏と頭の頂点を両手の掌で包むように「閉じる」こと、そして、ワークしてもらった人は深いリラクゼーション状態にあるので、段階を追ってゆっくりと起き上がれるよう、丁寧に教示することである。「もし起き上がる準備ができていれば、手指とつま先を動かして、深く息をし、全身で背伸びをし、ゆっくりと横を向くように寝返りをして、少しずつ上体を起こして下さい。頭部が一番最後に起き上がるように、ゆっくり、です」という教示を段階ずつゆっくり与えて課題を終える。

二日目にはいよいよ「カラトニア」が紹介された。両足を軽く数回股関節に向けて押してからそっと置き、足の指、足の裏、ふくらはぎの指定されたポイントに対して、繊細なタッチをゆっくり時間をかけて行っていく。最後にふくらはぎのポイントに指が触れるように、そっと足を持ち上げて手のひらでかかとを包み込むようにして、手のひらを滑り込ませていく。手順が複雑なので、働きかけるポイントや順番が図示された紙も配布された。この「カラトニア」はサトル・ボディ・ワークの最も中心となる技法で、この手続きを定期的に繰り返すだけで、様々な心理的、身体的な効果がもたらされるという。

二日間の最後には、うつぶせに寝た人の背中に「ピザ」を作るワークなど、子どもにも適用可能な「遊び」の要素が含まれた課題も紹介された。参加者全員が円周を作るように寝て、手を繋いでエネルギー(のイメージ)を循環させる「マンダラ」のワークもあった。

4. 成果と今後に向けて

体験による学びを主体とするワークショップは初めての試みであった。参加者は一日体験コース21名(本学院生9名、外部9名、教員3名)、二日間の基本コース合計31名(グループA14名、うち院生10名、外部3名、教員1名;グループB17名、うち院生10名、外部6名、教員1名)、合計53名であった。各グループ20名の定員からすると、やや少ないが許容範囲内であった。今後は広報をより早く発信し、参加者数の充実を図る必要がある。

外部参加者はこの領域に関心のある方が多く、カテゴリーとしては臨床心理士10名、医師2名、医療領域2名、教員2名、大学院生1名(アンケートによる。複数回答可)となった。

参加者のアンケート（23名）によると、ワークショップの満足度は「とても満足」（17名）「まあ満足」（5名）、「満足」（1名）であり、「どちらでもない」以下の回答はなかった。また、仕事や生活に役立ちそうか、との項目には「そう思う」（22名）、「どちらともいえない」（2名）で、（1名は生活面では「そう思う」、仕事では「どちらともいえない」と複数回答）その他項目の回答はなかった。参加者に満足してもらえ、役立つと感じてもらえたようである。自由記述にも意味深い体験をしたとの報告を多数いただいた。

今後のワークショップについては「参加したい」（21名）、「条件によれば参加したい」（2名）であり、継続実施への期待は高いと考えられる。また、開催を希望するテーマとしては、夢分析（13名）、身体技法（12名）、物語の深層（7名）、ミソドラマ（7名）、描画法（6名）、グループワーク（4名）、その他（4名）（複数回答可、未記入3名）があげられていた。

5. 補遺：ペツ・サンドールの経歴について

最後に、創始者ペツ・サンドールの経歴について訂正すべき事項があるのでここに記したい。筆者はチューリヒユング研究所で何度も氏の事を「ユング派分析家」と紹介されていて、リゲッティ氏もそう信じていたのだが、今回あらためてペツがどの研究所で分析家資格を得たのですか、と筆者が尋ねたところ、リゲッティ氏にも正確なことはわからなかったもので、帰国後に遺族に問い合わせさせていただいた。遺族の話によると、氏は正規のユング派分析家の資格を有してはおらず、自己研鑽によりユング心理学を臨床に応用していたのだという。リゲッティ氏によると、ペツが自分で「分析家」と名乗ることは一度もなかったが、弟子達が自然にそ

う思い込んでいたのだという。本ワークショップの案内文ではペツのことを「ユング派分析家」と記していたが、これは事実とは違っていた。ここに謹んで訂正し、お詫びするとともに、遺族に直接尋ねて下さったリゲッティ氏に感謝したい。

注

- 1) 動詞 (χαλαρώνω) 「リラックスする」であろうか。

参考文献

- Cortese, Fernando Nobre (2009) Calatonia and Physiopsychic Integration. Sao Paulo: Escuta.
 Delmanto, Suzana (2008) Subtle Touches: Calatonia, A life experience with Petho Sandor's work. (English edition, published by the author)

以下に今回のワークショップに参加した京都文教大学大学院生の片桐薫、依田良子両氏による感想文をご紹介します。実は二人とも、スイス・チューリヒユング研究所の夏期集中プログラムにも参加経験があり、リゲッティ氏のサトル・ボディ・ワークは今回で2回目であった。そのため、より内面に踏み込んだ視点からの語りとなっている。(名取記)

カラトニアの体験を言葉にする試み

臨床心理学研究科・博士後期課程 片桐 薫

・ワークをしているとき（セラピスト）の体験。

ある女性とワークしているとき、自分の左足が痛み出して驚いた。後でシェアすると、その女性はちょうど生理痛がピークの時期で、しかし幾分か痛みが引いた気がする、ということであった。こうして人は痛みを分かち合えるので

す！などとエビデンスを主張するつもりはさらさら無いが「怖いことだな」と感じた。日本のボディワーカーで体調を崩す人が多いということも後から聞いて、頷ける話だな、と思う。

・ワークを受けているとき（クライアント）の体験。

(1) 何人かの人と交代してセラピスト、クライアント体験をしたのだが、もっとも印象に残っているタッチがある。それは、本当に触れているかいないかくらいのかすかなタッチで、これが最も安心でき、感じられるタッチだった。後からお話を聞くと、既にボディワーカーとして5、6年の実践のある方ということであった。

(2) タッチは5呼吸毎に移っていくのだが、移っていくという感じは無い。増えてゆく、という感じである。つまり、タッチしていたところに手がずっとあるように感じるの、この人は阿修羅か千手観音か、と思うほど手があるように感じる。心地よさと共に、驚きを感じる。

私は千手観音が好きで、東寺の宝物殿の立像と広隆寺の座像（有名な菩薩像の対面にある）をよく見に行く、千本の手は全てをもらさず救うことのあらわれだという。ところで、臨床心理面接の初学者である私がSV（スーパーヴィジョン）で毎回指摘されることは、私の救世主コンプレックスについてである。クライアントを救いたいと思えず、短絡的な言動と行動となり、多くの場合上手くゆかない。私は今回のワークを実践で用いようというつもりは無い、この方法は効果がありすぎて私には怖いのだ。自らが千手観音になれてしまう怖さ。今回、名取先生がワークショップの受講者に他の対人援助職を加えなかったのは、このあたりにあると思うのだが、これは邪推だろうか。

カラトニアを私が実践する日は遠い、しかしあのタッチや痛みが私に残すエッセンスは大き

い。かすかな（subtle）タッチのような、痛みを痛みとして感じられるような、そういう面接をしてゆきたいと、道は遠いけれど、思うのである。

サトル・ボディワークを体験して

臨床心理学研究科・博士前期課程1回 依田良子

私にとって、サトル・ボディワークは今回で2度目の体験であった。初回は2010年の初夏にスイスのユング研究所で体験したワークで、やはり今回の講師であったマリアヌス・リゲッティ先生によるものであった。本稿では、それぞれのワークにおける自分自身の体験に注目することで、今回のワークショップの拙い私見になればと思う。

まず、スイスでのワークを振り返るとその時の情景がふわっと思い出される。ひんやりとした木目の床に白い壁、重厚な木の扉と繰り返した模様からなる白い天井、大きな窓から取り込まれる柔らかな光と乾いた温かい風、すぐ近くに広がるチューリッヒ湖の水がはねる音と人々の話し声・・・といったような情景である。自分がワークそのものとどう響きあっているかということに自由に身を任せていた。あるワークをした時、私は自分を取り囲む部屋や、空気、人々の声といったあらゆるものと区別なく、溶け合っていくような、それでもまだ自分がどこかに残っているような感覚を抱いた。ワークの直後、その感覚に当てはまる表現は、日本語の中にさえ、見つけられなかった。

次に、今回のワークショップを振り返ってみる。ぱっと浮かぶのはその期間に私が経験した様々な出来事と、その出来事に対して抱いた無

力感である。ワークを行っている最中に起きる「出来事」もあれば、ワークの前後に起きてくる「出来事」もあり、その勢いは猛烈なものであった。プログラムが終わり、部屋を出てもなお、まだワークが引き続いているようであった。それは時に、私に「日常生活」のリズムや法則が揺るがされる感じをもたらした。そして、その期間に体験したことを「出来事」と呼びたくなるのは、気が付くと既に「そう」になっている、あるいはその状況が向こうから強烈で巨大な力を持ってやってくるような印象を受けたからである。

スイスで体験したワークも、今回のワークショップで体験したワークも、私に響きかけてくる本質は同じところにあるように感じられている。にもかかわらず、ワークを体験する私自身のありようによって随分ワークは違う表情を見せてくれた。それはどちらがどう良いとか、悪いといった単純明快なものではない。どちら

のワークでも、共通した課題ともいえるし、お土産ともいいたいようなものがもたらされたのである。その課題あるいはお土産は、ワークショップが終わった今でも見過ごすことの出来ないものとして、私の中に存在し、その折々に違った表情を見せる。そして、目先の効率の良さや課題の消費などにかまけていると、「何か忘れていないか？」「気づかずにないがしろにしていることはないか？」と語りかけてくる。

こうして自分自身の体験を振り返ってみると、現在の私にとって「サトル・ボディワーク」とは、私の中で少し芽吹き始めている「何か」と繋がる道筋を一本すうっと、しかし、極めて強力に通してくれるものであった。この感覚はスイスの初回に続き、今回のワークショップがあったからこそ、より確信に近いものになったといえる。



写真：足指へのタッチを指導するリゲッティ氏