3

プラクティカル・ストーリー

natural aging & supplement

トラウマ・セラピーをロルファーが学ぶ。ソマティック・エクスペリエンス追求記。

たとえば、アフリカのサバンナに暮らす野生動物たち。弱肉強食の掟がつきものだけれど、草食動物たちは独自の仕組みで精神状態を保っています。ロルファーの田畑さんが今熱心に習得中、ユニークな理論がこちらです。

文●田畑浩良
illustration by Ayako Taniyama

野生動物には、トラウマが存在しない。最大のストレスともいえる生命の危機にさらされても、自然界には健全な状態へリセットする仕組みがある。この原理を使って開発された、トラウマに対処する画期的な手法がある。それがソマティック・エクスペリエンス（以下SE）[※1]である。

自然界の自己調整

野生の草食動物が捕食者と遭遇した際、"凍りつき"という興味深い反応を示す。いよいよその身を捕食者に捧げる段階になると、草食動物はあたかも死んだかのように"凍りついた"状態になる。感覚は遮断され、苦痛を感じなくて済む機構が働くのだ。だが、幸運にも捕食者が去って安全を確認した動物は、体を小刻みに震えさせるなどの動きを通して、異常な神経の高ぶりとともにチャージされたエネルギーを放出し、正常な神経系のバランスへと"リセット"[※2]している。この野生の調整機能に着目したのがSEの創始者であるピーター・リヴァイン博士である。彼は元々ロルファーであり、ロルフィングとの親和性も高い。[※3][※4]

SEセッションの実際例

今年から日本でもSE認定トレーニングが開始することを知り、その初級クラスに参加した。[※5][※6]クラス内では講師による公開SEセッションがあり、筆者はそのモデルクライアントに立候補。実際のセッションは以下のように進んだ。

いざ講師のマギー・クライン[※7]の前に座ると、心臓が高鳴る。扱ってほしいトラウマの題材を選んでほしいとの問いに、30年前の交通事故体験を選ぶ。歩道を歩いていた私は、脇見運転の自家用車に追突され、空中に放り投げられ、脇道の草むらに着地。気がつくと、全身が麻痺していて痛みが感じられない。まったくの無感覚だった。典型的な"凍りつき"の反応である。なんとリヴァイン博士にも交通事故の経験があるという。こういった一連のことが自分をサポートしてくれているなんともいえない温かい感覚が胸を包む。当時の状況を詳しく述べようとしたその時、身体を感じるように促される。胸から温かい感覚が生まれ、右の脚へ移動していく。身体が自発的に揺れ、頭が上を向く衝動に委せていると、事故の光景が突然浮かぶ。絶妙なタイミングで足を押さえられることで浮遊感がなくなり、着地した時の草むらの感触を思い出す。その心地よさを感じていると、身体全体に静かで落ち着いた感覚が満ちてきた。すると、上から自分を覗いている同級生の顔が浮かんだ。それを感じるようにマギーに促される。「それはどんな感じか？」と聞かれ、同級生が自分を心配そうに見守ってくれている情景を思い出す。

「悪くない感じ」とマギーに答えた途端、涙が右の眼から流れてきた。止まっていた何かが一緒に流れてきたようだ。

涙の温度と感覚を味わっているうちに左眼からも涙が落ち、なぜか笑いがこみ上げてきた。背中に残る草むらの感触はしっかり自分を支え

SEは、トラウマの体験そのものに焦点を当てない。セラピストもまたトラウマの持つ巨大なエネルギーに影響されずに済むことになる。患者の体験を共有し同調するうちに、セラピス

※1 ソマティック・エクスペリエンス（Somatic Experiencing）。Peter Levine, Ph.D. Foundation の登録商標。Human Consciousness Institute の登録商標。ソマティックとは人の意識の中で、衝動を含む身体感覚のことを指す。トラウマとは、結果的に来事が、過剰な期間にわたって影響を及ぼすトラウマを指す。何が過剰なのかは、個人の状態によって変わる。※2 リセット。The Reset Button の略。※3 リヴァイン。Peter Levine, Ph.D. 博士。※4 ロルフィング。ロルフィングは相互に関連した一連の手法であり、ロルフィング・ストラクチャー・インテグレーションの略称。ロルファーは、ロルフィングを実践する人の総称。※5 SE認定トレーニング。SEの公式認定トレーニングを受け手に少しでも近づけるように、SEの要性が高まっていることを、ロルファーという化学的な説明が、ロルファーに行わせるようになったのだ。みと変化を通して、ロルファーから、ロルファーまり受け手の身体感覚を尊重する。尊重・進化・変化・SEのクライアントに立候補されるSEの公開セッション間。2009年の定SE、SEの公開セッション名だけ。5名が海外でSEの認定プラクティショナーSEトレーニングは、日本ソマティック・エクスペリエンス協会（www.somaticexperiencing.jp）でください。※6 SE初級クラス。精神科医、心理療法士など精神科医療従事者で、ロルファーが参加するSEのバイオ・ディシプリンです。※7 マギー・クライン。ロルファーはゲシュタルト等を含む豊富な経験に裏打ちされたエレガントな面々。トラウマ・ヒーリングのように、2004年、SE国際、SE国際派遣されたSEの予防に関する。マギー

験を選ぶ。歩道を歩いていた私は、脇見運転の自家用車に追突され、空中に放り投げられ、脇道の草むらに着地。気がつくと、全身が麻痺していて痛みが感じられない。まったくの無感覚か？」と聞かれ、同級生が自分を心配そうに見守ってくれている情景を思い出す。

「悪くない感じ」とマギーに答えた途端、涙が右の眼から流れてきた。止まっていた何かが一緒に流れてきたようだ。

涙の温度と感覚を味わっているうちに左眼からも涙が落ち、なぜか笑いがこみ上げてきた。背中に残る草むらの感触はしっかり自分を支えてくれている。身体全体が楽になっていて、気持ちも落ち着いている。ここで、セッションは終了。周囲を見渡すとセッション前と比べ、視界が明るくクリアに見える。

トラウマを扱われるということで、最初身構えていたが、開始するとすぐに安全な感覚とつながることができたので不安な感じはなかった。自分の中でプロセスが始まり、その流れにうまく乗る手伝いをしてもらった感じで、何かを強要されるという感じは全くなかった。

別の公開セッションは出生時のトラウマに関する内容で、原初的な動きが起きたり、眼球の使い方が劇的に変化し、深いセッションだった。「その出産が母親にとって難産ではなくても、赤ちゃんにとっては難産かもしれない」というマギーの言葉が印象的だった。

初級クラスを終えて

公開セッション後、身体的には以前より背中が軽くなった。背中に“草むら”の感触を思い出すと、不思議と安心した落ち着いた感覚を取り戻すことができる。持続効果があるようだ。

SEは、トラウマの体験そのものに焦点を当てない。セラピストもまたトラウマの持つ巨大なエネルギーに影響されずに済むことになる。患者の体験を共有し同調するうちに、セラピストが健康を害することを回避できる。つまり、SEは提供する側にとっても、恩恵のある持続可能なプラクティスといえる。SEの概念が浸透すれば、無理な変化や痛みを強要する施術が見直され、セラピー中にトラウマ化が起きてしまうようなリスクも減っていくに違いない。トラウマの予防、地震[※9]などの自然災害時の緊急支援等、多くの可能性を秘めたSEの今後の発展に期待したい。

SEトレーニングを通して、マギーをはじめ、すばらしい仲間と出会うことができた。ひとえに藤原千枝子[※10]さんのお陰である。原稿を作成するにあたってもアドバイスをいただきました。感謝！

※1 Somatic Experiencing®は米国Foundation for HumanEnrichment(FHE)の登録商標です。※2 SEでは人の理性的脳が本能的な衝動を抑制し、解放が未完結になってしまうために、出来事がトラウマ化すると考える。何かのきっかけで、身体が過剰な反応を起こしたり、長期にわたって自律神経系に悪影響を及ぼし続ける。これがトラウマのやっかいな点である。※3 Rolfing®は、米国The Rolf Instituteの登録商標です。※4 SEとロルフィングは相互に影響し合っている。現在のロルフ・インスティテュートのカリキュラムの中にSEの理論が取り入れられ、受け手への働きかけは、慎重に少しずつゆっくり進める必要性があることを“滴定”という化学用語を用いてうまく説明がなされている。70年代に行われたような、強烈な痛みと変化を強要するやり方から、現在のロルフィング、つまり受け手の組織の反応を尊重するカリキュラムへと変遷・進化してきた背景には、SEの多大な影響があると思われる。※5 全課程は3年間。2009年現在、国内の認定SEプラクティショナーは3名だが，2011年の秋には約35名が新たに誕生する予定(海外では3000人以上)。認定プラクティショナー一覧やSEトレーニングについては日本ソマティック・エクスペリエンス協会の公式サイト（http://www.sejapan.org/）を参照。※6 カウンセラー、精神科医師、臨床心理士など精神ケアの専門家が大半で、ロルファーは私を含め5人が参加、クレニオセイクラル・バイオダイナミクス・プラクティショナーも2人参加。熱心ですばらしい受講者たちです。※7 講師のマギー・クラインはゲシュタルトやボディワーク等を学び、豊富な臨床経験に裏打ちされたたたずまいはエレガントで気さく。アシスタントも彼女の選りすぐりの面々。※8 クライアントがトラウマの渦に巻き込まれないように注意が払われる。※9 2004年のスマトラ沖地震の際、SEの緊急支援チームが派遣され、トラウマの治療と予防に貢献した実績がある。マギーとアシスタントのエールはそのチームのメンバー。※10 藤原さんはSE認定プラクティショナーであり、認定トレーニングのオーガナイザー・アシスタント・通訳をこなす日本におけるSEの第一人者。

たはた・ひろよし●ロルファー。1963年栃木県生まれ。島根大学農学部農芸化学科卒業。同大学農学研究科農芸化学専攻・修士課程修了。林原生物化学研究所の研究員として勤務後、米国コロラド州のロルフ・インスティテュートより公認ロルファーとして認定される。以後、ロルフィングの施術を開始。1999年Rolf Movement Practitioner認 定、2002年には、Certified Advanced Rolferとして認定される。

『心と身体をつなぐ トラウマ・セラピー』
ピーター・リヴァイン著、
藤原千枝子訳の必読書。
雲母書房刊　2415円