

さまざまな心理療法の紹介 ～ ブレイン・スポッティング～

ブレイン・スポッティング（以下BSP）はトラウマ治療で有名なEMDRのエキスパートであったDavid Grand博士によって精神分析、ソマティックエクスペリエンス、EMDR等の影響を受けて2003年に開発され、欧州や南米を中心に全世界で近年急速に広まりつつあるトラウマ治療です。

強い恐怖や苦痛を感じたようなトラウマ記憶はドキドキする、喉が苦しい、胸がモヤモヤするといった身体感覚を伴うことが多くあります。また、目の位置と働く脳部位には関連があり、どこを見るかによって感じ方が変わります。「ブレインスポット」と呼ばれるトラウマ記憶やそれに関連した身体反応が強くと反応する目の位置を特定し、より深くより長くトラウマ体験の記憶に焦点を当てて行うことができます。そして人間の脳が本来持っているトラウマ体験による恐怖の感情をしっかりと感じきって処理する能力を活用し、思い出さないようにすることで残ってしまっている過去の体験に伴う感情の処理を進めて、身体・感情・認知の変容が起こることで問題が解決していきます。



例えば、駅のホームで中年男性とぶつかって、その男性が激怒して殴られそうになった体験があったとします。強い恐怖が伴うトラウマティックな出来事なので、思い出すとつらくなるため思い出さないようにしたり、駅のホームを避けるようになるかもしれません。思い出さないようにしていてもふいに思い出してしまって、怖さからドキッしたり震えたりすることもあるかもしれません。時間が経って思い出しても気にならなくなっていけば特に治療は必要ありませんが、怖さが無くなる場合は治療が必要です。

このケースを例に治療の流れを見ていきましょう。

1. トラウマ記憶に伴う身体反応を見つける

ブレイン・スポッティングでは強すぎない範囲で苦痛が伴う場面を思い出し、それに伴う身体感覚を見つけて、その反応が強くなる目の位置を指示棒で探します。この場合、ホームでの出来事を思い出すことでドキドキするような反応が生じたり、体が強張ったりするかもしれません。

2. ブレインスポットを見つけて見続ける

指示棒の先を目で追ってもらい、その身体感覚が強くなる目の位置を探します。指示棒の先を見続けてもらいます。見続けていると身体感覚が、強くなったり弱くなったりすることもありますし、違う身体感覚が生じてくることもあります。また、関連している別の記憶が思い出されてくることもあります。ときどき、カウンセラーから「自分の中でどんなことが起こっていますか」と質問します。身体感覚の変化や、思い出されたことなどを報告してください。そういった浮かんでくることについて考え続けたり気を逸らしたりするのではなく、先ほど生じた身体感覚に焦点を戻し、じっと見続けて感じることが大切です。反応が強すぎて見続けられない場合は、カウンセラーが目の位置を動かすなどして反応を下げていけるレベルまで強さを調整します。



3. 思い出しても反応しなくなるまで徹底的に処理する

身体感覚が小さくなって無くなるまでこれを繰り返します。見続けて反応が無くなったなら、恐怖の元になっている駅のホームでの記憶をもう一度思い出して、体の反応を再度起こします。そして、その反応が無くなるまで再び指示棒の先を見続けます。その結果、その記憶を思い出しても身体的には反応をしなくなり、思い出すことの苦痛が無くなっていきます。ただし、体の反応の上がり方は個人差があり、トラウマ記憶の内容の強さや複雑さによって変わってくるため、1回では下がりきらず時間の都合で反応が無くなるまで続けられないこともあります。そういった場合は複数回に分けて処理を続けていきます。

ブレイン・スポッティングは単に目の位置を利用して見続ければトラウマが解消されるというわけではなく、カウンセラーとの信頼関係があり、そのカウンセラーと一緒にいる安全感がある空間でトラウマ体験を振り返り、神経レベルで共感・同調した状態でトラウマに伴う感情を感じ続けることがトラウマの処理を促すと考えられています。

トラウマ体験の処理をする方法なので、PTSDはもちろんですが、思い出すことに苦痛が伴う体験が背景にある疾患(うつ病・対人恐怖・強迫性障害・パニック障害・パーソナリティ障害・解離性障害・心身症等)にも有効です。また疼痛や医学的疾患にも有効なことがあります。言葉を使う必要があまりないので、直接言葉にしづらい体験やうまく話せない内容についても扱いやすい治療法です。幼い子どもにも有効とされ、発達の問題を持った子、あるいは不登校の問題にも有効です。