

THE FOLIO

A JOURNAL OF FOCUSING AND EXPERIENTIAL THERAPY

Volume 20, Number 1, 2007, pp.95-101

DEALING WITH VICARIOUS TRAUMATIZATION
IN THE CONTEXT OF GLOBAL FEAR

世界的恐怖の状況での代理的トラウマへの対処

Catherine Hudek

キャサリン・フデック

Translated by Issei Nagare

翻訳：流一世

30年間、児童虐待の分野で働いてきたので、私は、代理的トラウマについて、その知識を持つ前に直接経験としてそれに精通するようになった。私は、Shirley Turcotte が主催したPTSDにフォーカシングを使用するための2年間のプログラムに参加して、代理的トラウマとバーンアウトの違いについて学んだ

バーンアウトは、適切なサポートがない、作業量が多すぎる、そこで働く人に、きちんとした仕事をするのに必要とされる研修が足りない、そんな精神的にダメージを受けるような職場で長期間、働いていた人に起こってくる。(Baird & Jenkins, 2003) バーンアウトの可能性は、クライアント側（またはセラピスト側）のトラウマ歴よりも、仕事環境の方に密接に関連付けられる。(Jackson, 1999) バーンアウトの要因は、情緒的な消耗、人間関係、業績に関する委縮した感情が含まれる。(Jackson, 1999) バーンアウトは、組織レベルで予防ができるかもしれない。つまり、個人のレベルにおいては、配慮された仕事量や十分な研修と同様に、十分なスーパービジョン、コミュニケーションや肯定的なフィードバックのような要因に関係している。

一方、代理的トラウマは、トラウマの要因となることが積み重なった結果であり、トラウマ・サイバーにとって避けられないというのが、現在の見解である。(Jackson, 1999) Judith Herman の言葉では、「トラウマは伝染病である。」(1992) バーンアウトとは違って、代理的トラウマは、「クライアント側の素因の存在に加えて、臨床家の個人的なパーソナリティーとの相互作用 (Pearlman & Sackville, 1995)」の結果として見られている。(Cunningham, 2003) より高いリスクは、トラウマの素因に、より高い水準で晒されること (Cunningham)、そしてセラピスト側のトラウマに関する個人史に関連している。(Jackson) 面白いことに、数々の研究で、代理的トラウマの影響は、この仕事を始めたばかりの新人よりも、たくさんのトラウマを扱った経験豊かなセラピストの方が、より低いということが発見された。(Cunningham, Jackson, Way, VanDeusen, Martin, Applegate & Jandle, 2004) 臨床家側の

より高度な教育水準もまた、代理的トラウマのわずかばかりの症状と関係している。(Baird & Jenkins, 2003)

もっとも一般的に記載されている代理的トラウマの影響は、臨床家自身の認識のスキーマ、特に自分自身と他者に関して、安全性や、信用、尊重、親密さとコントロールにおいて混乱を含む。(Baird & Jenkins, 2003 ; Cunningham, 2003 ; Jackson, 1999)

「それら認識の変化は、傷つけられたという感覚が高まったこと、極度の無力感、コントロールが過剰にされている感覚、長期に渡る苦しさ、ニヒリズム、孤立を含む」(Gabriel, 2002) 記載された他の影響は、トラウマの素因、感情の鈍麻、一般化された不安、そして無関心 (Dolan, 1991) さらに、「臨床家のセルフの感覚、スピリチュアル、世界観、心の中での人間関係、そして行為での変化」(Chrestman, 1999 ; Freeman Longo, 1997 ; Kassam-Adams, 1999) を含んでいる。PTSD による苦しみを抱えたクライアントを担当する臨床家には、悪化した PTSD の症状を持つリスクがある。(Cunningham ; Herman, 1992)

もう一つ別の関連した概念は、派生的に起こったトラウマ的なストレスである。「Figleg (1983) は、後に『憐みの疲労 (compassin fatigue)』と呼んだ、派生的に起こったトラウマのストレスを明確にした。それは、セラピストと同じように家族も含めて、トラウマ・サバイバーと親しい関係にある人には、情緒的な強迫を経験することである。」(Baird & Jenkins, 2003) この概念と代理的トラウマとの大きな違いは、「トラウマ・サバイバーの家族が影響を受ける」という認識である。

Judith Herman が、言い換えができるものとして、「代理的トラウマ」と「トラウマ的な逆転移」という用語を使用している一方、「逆転移が、カウンセラーが、過去に経験したクライアントに焦点が当たっている点で、派生的に起こったトラウマ的なストレスや代理的トラウマとは異なる。派生的に起こったトラウマ的なストレスと代理的トラウマは、カウンセラーに対してクライアントが否定的な分岐点に晒されることと関連している。(Baird & Jenkins, 2003)

これら、バーンアウト、代理的トラウマ、派生的に起こったトラウマ的なストレス、逆転移の概念の全ては、重なり合い、そして相互的に影響するという特徴を持っている。(Way. et al, 2004)

私が習った最初の代理的トラウマの定義は、代理的トラウマ (VT) と派生的な PTSD (SPTSD) の共通の定義づけを行った Shirley Turcotte からのものである。

我々が、トラウマのサバイバーのトラウマの経験やストーリーに影響を受けた時に、VT / SPTSD は、起こる。それは、累積 (時間、晒される数と共に大きくなる) であり、避けられないものであり、通常のこと (欠点のサインではなく、職場上の危険性) であり、進行するもの (経験したことと言いながら、時間がたてば変化していく) である。(Turcotte, Undated)

この定義は、その論文に記載された主な特徴を包括している。そして、簡潔で標準化さ

れているという両方のことが長所である。

この論文には、代理的トラウマの影響を減少させる幾つかの提唱がされている。その内容は、「明確なゴール、ルールそして限界をもってセラピーを行うことへの支持」、「代理的トラウマを理解して見立てがつくための専門的なトレーニング」、「臨床家が判断の恐れずに代理的トラウマの影響に取り組めるためのサポートやスーパービジョン」、「トラウマ・サバイバーよりも他のクライアントが妥当な割合で占められているようなバランスの取れた件数」、「個人的なセラピーと、例えば運動をしたり、旅行をしたり、家族や友人、子どもと時間を共にしたりするような、幾つかのセルフケアの計画」がある。

私が受講したフォーカシングと PTSD に関する証明書が付与される研修という、個人的な経験や、私が 2004 年に完了した PTSD にフォーカシングを活用する研究の結果から、私は、フォーカシングの態度や技法は、代理的トラウマの見立て、癒し、予防においてさえ、とても有効であると確信した。

私が、2000 年の 9 月に、フォーカシングと PTSD のプログラムを受講した時に、プログラムの他の参加者と共に、PTSD の症状のチェックリストを完全なものに仕上げた。その時、私はそれを発見してはっと驚いた。私は、PTSD の診断を受けるのに、十分な症状があった。私は、幾つかの個人的なトラウマの既往歴があるにしても、PTSD の症状は、私が他のトラウマ・サバイバーと数年間、仕事をするまでは、明らかでなかった。その時、私の症状の苦しみにも関わらず、フォーカシングのセッションでは、私は、自分に影響を与えているという仕事の側面を認識させ、昔のことを傷つけるようなトラウマを抱えたクライアントとの関わりから、私自身の個人的な荷物を分けることができた。そして、セラピストとして必要だった大人の部分に貢献する。数週間のうちに、私の症状は、サブ・クライアントのレベルにまで下がり、数か月のうちに、すっかりと解決されていた。

最初のフォーカシングのセッション、それは私を苦しめている代理的なトラウマに注意を払ったものであった、そこで、私はその時の毎日の暮らしの中で、もっとも困難を私にもたらしている症状に焦点を当てることから始めた。それは、長年やっていた仕事に復帰することを考えるといつも、呼吸ができなくなりパニックになる感じがした。一度、私は、他の全てを脇に置いて、それにだけ焦点を当てたら、仕事に復帰する見通しについての身体からの返答に気づくことができた。それは、息をすることが困難な位の喉の鋭い痛みであった。このフェルトセンスに、やって来て欲しいモノは何かを尋ねることによって、そして身体が言っていることを聴くことによって、他の子どもを疑って見ていた子ども時代の体験、それが、仕事の復帰への見通しと関連して私が経験しているパニックの原因であることを発見することができた。最初、罪悪感や無力感、この初期の体験と結びついた失敗といった未解決の感情に焦点を当てたことによって、私は、現在の問題から、それを離すことができた。そして、それが、腐敗した大人から子どもを守るという試みに失敗したことから起こったものだ、ということに気づくことができた。子どもを保護するための責任のある立場の大人としてできえ、私は信用できる人ではなく、どのような状況でも

成功を期待できなかつたが、この事実を扱うことが、ついに可能になり、私は、子ども時代に体験した極度の無力感から距離を置くことができた。

フォーカシングと PTSD のプログラムは、いかに代理的トラウマが、軽蔑や逃避や批判や防衛を伴って、個人だけでなく、組織全体に影響し、それが組織の全てのレベルにまで広がって、職場環境が精神的な中毒症状に結果としてなってしまうということを教えてくれた。(Poonwassie、20001)

代理的トラウマの兆候への認識に加えて、代理的トラウマの影響の結果に対する幾つかの方策は、トレーニングで扱われた。それに含まれていたのは、以下のとおりである。

- ・セラピーに入る前に行うクリアリング・ア・スペース、それは、クライアントの傍に
いることができるように確保するのと同様に、クライアントの問題と、あなた自身の問題
との距離を保つのに役立つ。

- ・クライアントに直接的に対面するよりもむしろ、セッションの間、クライアントの隣や
対角線上に位置するような適切な場所に、あなた自身が身を置くこと、それは、トラウマ
的な体験と見なされる激怒や恐怖のような、クライアントからの否定的な情緒のエネル
ギーにあなたが取り入れてしまうのを防いでくれる。

- ・彼ら自身の問題に対処したり癒したりすることができるクライアントの能力に対して
尊敬を持続すること、これは、危機が発生した時、慌てずにクライアントを援助すること
が込められる。

- ・セッションの終わりにもう一度、クリアリング・ア・スペースをすること。
これは、クライアントの問題を抱え込まずに、それらを置いておくことである。

- ・あなた自身の感情に敬意を示し、それらを扱うための安全な時間と場所を取ること、こ
れは、あなたの感情が、好奇心に満ちていて、開放的で、受容的なフォーカシング態度
を維持することが込められる。
- ・あなた自身の引き金に注意する。上記したように、これを行うには、フォーカシングは、
とても有効である。
- ・セルフケア、自分に栄養を与えること、活動的な生活と心の中の自分とバランス、自分と
他の人、またはもっと大きなモノ（例えば目的）との結合関係

2004 年に完了した調査では、また、代理的トラウマの影響を縮小させる上で、フォーカシ
ングスキルの有効性を示した。この研究では、トラウマサバイバーの治療にフォーカシ
ングを積極的に活用している 14 名の臨床家にインタビューを行った。代理的トラウマは、
私の研究の中心的なトピックではなかつたが、回答の幾つかは、関連していた。

「トラウマサバイバーの治療において、フォーカシングをどの程度、そしてどのように使用

していますか？」という質問の回答では、14名の回答者全員が、様々な方法で、フォーカシングの様々なステップを使用していると述べた。もっとも使用されていたのは、クリアリング・スペースであり、12名の回答者が、セラピーのセッションの前、もしくは終わってから、自分自身の問題を置いておくための方法として、自分自身にこのステップを使用していた。セラピストにとって、クリアリング・スペースの目的の多くは、自分自身の問題とクライアントの問題と距離を置くための方法としてそれを使用していること、逆転移を減少させること、代理的トラウマを減少させること、そしてクライアントに対して、十分に存在感のあるように、自分自身を可能にすることが込められていた。

加えて、インタビューを受けたセラピストの7名が、自分自身のためにフォーカシングを使用していると述べている。

・私は、フォーカサーとして、自分自身が個人的に、もっとフォーカシングをしようと思っている。人生で障害に出会い、そしてさらに、それらに対処できる必要がある。もしそれらに対処できなかつたら、どのようにして、それらを抱えた人々を助けることができるだろうか？（インタビュー13）

「クライアントにフォーカシングを使用することで、どんな利益がありますか？」という質問の答えとして、確認された多くの利益のうち2つが、この話題に関連したものであった。1つは、セラピストのために、そしてセラピストによってクリアリング・スペースや、また他のフォーカシングのステップが使用されることに関することである。

・自分自身を発見する。つまり自分自身でフォーカシングを使うことは、大きな変化を生む。（インタビュー13）

・あなたは、そこに、まさにそこにいる。あなたは、そこにおいて、証人になることも、それを引き受けないことも、そしてお手伝いや、仲間になることもできるに違いない。あなたは、まさにフェルトセンスにいる。あなたは、まさにその場面にいる、そうあなたは、あなたのすべてから距離を置くことができるに違いない。あなたがそこにいるために必要なのは、ただそこだけだ。

（インタビュー1）

・もっと私自身にフォーカシングをすれば、心の中の浮き沈みや影の部分とともに、もっと安心する。それから、もっと他の人のそばにいること（プレゼント）ができる。（インタビュー5）

・通常、私はセッションに入るときは、私自身のことも全て空にしている。あなたも知っているように、あなた自身のことを空にしておくことは、とても重要であると分かる。だから、あなたの影響は何も、あなたの先入観は何も、この方法においては、与えることは

ない。それは、あなたを本当に、プレゼントな存在で、とても穏やかで、そして中心的で、容易に反応せずに、もっと相互性があるようさせる。(インタビュー9)

・わたしには、もっと自分にフォーカシングをすることが、クライアントにとって、プレゼントな存在になると知っている。私は、自分自身の砲弾も引き金も、そこには持ち込まない。なぜなら、そこに入る前に、クリアリング・スペースをするから。(インタビュー11)

逆転移や代理的トラウマを減少させることが、利益になると、研究に参加した中で3名が、特に言及していた。

・さらに個人的にも役に立っている。私は、ストレスを処理するため、そして逆転移を減少させるために、自分でそれを使うことができる。

(インタビュー4)

・セッションの後で私には、とても役に立つ。なぜなら時々、彼らが話すことが、とても重たく、とても否定的なエネルギーに満ちているから。私が終わった時に、私は自分自身の心の中をチェックして、心の中を空にすることができる。そして私は、再び動き出すことができる。(インタビュー11)

・トラウマに対する仕事をするための影響を少なくするために、役に立つ。あなたがご存じのように、圧倒されるような感じになることが、そこでは何度もある。あなたは「これは、私のもの？」って思うでしょう。それは、あなたも保護してくれる。なぜなら、あなたは、チェックして確かめることができる。もし、それが私のものでなかったら、私は、私の個人的なものを得た。私は、確かに他の誰かのものを持ち運ぶことを必要としない。

(インタビュー14)

参加者のすべてではないが、それらの特定の利益を特定する一方で、代理的トラウマに特化した質問は、インタビュー形式の一部でないと明記すべきである。この話題は、参加者自身によって持ち上がった時に、論議になるだけである。

代理的トラウマは、性的虐待のサバイバー、性的虐待の犯罪者、ナチスのホロコーストの生存者、そして老兵との仕事に取り組む人々によって発見された。(Dolan, 1991 ; Jackson, 1999 ; Cunningham, 2003 ; Way et al, 2004)

例えば、「激しい不安、無力感、または恐怖」(アメリカ心理学会、1994)に巻き込まれた経験のようなPTSDの診断で診断基準Aに該当するような経験で苦しむ人の近くで働いている人々のために、代理的トラウマの危険性があることを仮定することは適切である。実際に、難民や災害、テロ行為、その他の救済に携わっているボランティアや従事者もまた、代理的トラウマの危険性がある。

インドと東南アジアでの今回の旅行をしている間に何かのボランティア活動をしようと

考え始めた時に、この考えが私を導いた。私の計画は、代理的トラウマの影響を減少させるために、フォーカシングを使用するトレーニングを提供することである。このトレーニングは、トラウマを受けた個人を対象にして働いているボランティアやその他の人が、安心して頑張れるように提供される。

幾つかの方面において代理的トラウマは、少なくとも巧みな方法で、今、大きな世界的な範囲で影響を与えている。戦争や洪水、飢餓、そしてテロリズムの目にするイメージは、TVやその他のメディアを通じてリビングルームに入ってくる。巧みな方法で、私の見解に影響を及ぼす例として、他の人々や世界のことが、2〜3日前の同僚が関係した話として、私の家にも届けられる。彼女は、空港にいて搭乗の準備をしていた。その時に、はっきりとイスラム教徒と分かる服を着た数人の女性に気が付いた。彼女の最初に思ったことは、「ここで、何かトラブルに会うのだろうか？」ということであった。

普段は、人種差別を嫌っていたので、彼女は、すぐに自分の考えに気づき、その考えを押しつけた。しかし、一瞬の間反応をしたことでさえ、彼女を傷つけた。

多くの人々にとって、家にいる時でさえトラウマに晒される。McFarlane と Girolamo が、アメリカの南部の人々に対して、ランダムに行った研究では、研究対象の69%が、彼らの生活で、トラウマ的なストレスを経験している(1996)。その数は、9月11日の恐ろしい出来事や、ハリケーン・カトリーナによってもたらされた恐怖の後で、今日明らかに増加している。

トラウマの苦しみによって活発に動けない人に対してさえ、フォーカシングは、我々が、今日の世界で経験しているトラウマに絶えず晒されていることに対して、解毒剤になることができる。フォーカシングは、私と中のモノを分け、安全に正しい展望を得て、そしてトラブルがなんであれ、個人から正しい距離を取るための道具を提供してくれる。それは、それらは遠い過去のことや、つい最近のことに関わらず、テロや災害に関するニュース、個人的なトラウマに苦しみ友人や家族、または個人的なトラウマの体験に関わらない。

クリアリング・スペースは、展望を保つため、そして本当の自分自身と再接続するための力強い道具になることができる。好奇心に満ちた(親しみやすい関心)、心を開いた、受容的な(Genlin, 1996)フォーカシングの態度は、彼自身や他人に関係なく、代理的トラウマの影響に向き合っている人にとって、役に立つことができる、癒しの態度である。

私自身の体験が示す通り、代理的トラウマの影響が極度で、そして個人的なトラウマの歴史によって悪化している時でさえ、PTSDに苦しむ人々の唯一の必要性に会うのにふさわしいフォーカシング指向心理療法は、安全で、優しくそして、セラピーの有効な形式である。