

脱フュージョン

Defusion

ACT / 第 9 章

思考を消すのではなく
思考とのつき合い方を
変える

フュージョンとは何か

言語・認知プロセスと直接体験が混ざり合い、区別できなくなった状態

自動的

習慣的・自動的

意識せず思考に乗っ取られる
「アラート」は出ない

不可視

不可視のプロセス

本人は気づかないまま
思考が行動を規制する

回避↑

体験的回避を招く

不快な思考・感情を
「なくすべきもの」と扱う

脱フュージョンの目的

目指すもの

- 思考を「消す」のではなく「産物」ではなく「プロセス」として観察する
- 言語が行動に与える自動的影響を弱める
- 随意的な認知的柔軟性の獲得（融合すべき場面・しない場面を選べる）

目指さないもの

- ✕ 思考の形を変えること
- ✕ 思考の内容の正しさを検証すること
- ✕ 嫌な思考を消し去ること
- ✕ 「脱フュージョン」自体が目的になること

言語の限界を示す — ミルク演習

Milk, Milk, Milk 演習

1 「ミルク」と言うと...冷たい、白い、コップ、味が浮かぶ

2 「ミルク」を1分間繰り返して言い続ける

3 意味が消え「ただの音」になる

ポイント：思考に「意味」を与えているのは文脈であり、反復によってその自動的効果を弱めることができる

気づき

言葉は記号にすぎない

部屋にミルクはなかった。
それでも「見え・感じた」のは
言語が経験を作り出したから。

「自分は駄目だ」も
同じ仕組みで機能している。

音として聞けば——
ただの音になる。

バスの乗客メタファー

あなたはバスの運転手。乗客は思考・感情・記憶・身体感覚。黒革ジャン+ナイフの乗客が「右に曲がれ」と脅す。

従来への対処

- 乗客の要求に従う（回避）
- バスを止め乗客を排除しようとする
- ルートを曲げ続け、目的地へ向かえない

ACTの視点

- 乗客を引きずり下ろす必要はない
- 乗客に気づきつつ「自分が運転する」
- 目的地（価値）に向かって走り続ける

思考との3段階の関係

STEP 1

持つ
(Having)

思考の存在に
気づいている状態

「今、この思考がある」
-> 観察者の視点

STEP 2

保持する
(Holding)

判断・操作せず
そのまま置いておく

評価もせず
消そうともしない

STEP 3

買う
(Buying)

思考に過同一化
思考に乗っ取られる

← これを避けるのが目標
ACTのターゲット

主な介入技法

ミルク演習

単語を繰り返し言い続け
意味を剥ぎ取る

バスの乗客

思考・感情を乗客に見立て
価値の方向へ走り続ける

兵士のパレード

思考をプラカードとして
観客席から眺める

フィッシング

心の「釣り」に気づき
衝動的に乗り込まない

but→and

感情と行動を対立でなく
並存として捉え直す

マインドに名前をつける

心を別人格として扱い
健全な距離をとる

治療上の注意点 (Dos & Don'ts)

✓ すること (Do)

- 体験的エクササイズとメタファーを中心に
- クライアントの具体的なフュージョン形態に合わせて技法を選ぶ
- ユーモアを使うーただしタイミングと文脈に配慮する
- 「値のある行動」の文脈の中で脱フュージョンを実践する

x しないこと (Don't)

- 論理で「脱フュージョンすべき」と説得しない
- メタファーを詰め込みすぎない（文脈なき技法の羅列）
- 障壁でない思考を脱フュージョンのターゲットにしない
- 「脱フュージョン」について説明・議論することに終始しない

進捗のサイン & まとめ

進捗のサイン

自発的に「今、言い訳を作っています」と気づく

思考を観察者の視点から報告できる

セッションの雰囲気が軽くオープンになる

「聖域」だった思考が神秘的でなくなる

脱フュージョンとは

思考の「形」を変えるのではなく
思考の「機能」を変えること。

心を手なずけるのではなく
心に手なずけられないこと。

言語はツールであり
あなたの主人ではない。