

連続講演会「東京で学ぶ 京大の知」シリーズ 15

こころの未来—私たちのこころは何を求めているのか— 第4回

主体性は超えられるのか？

— 心理療法における揺らぎと超越

京都大学が東京・品川の「京都大学東京オフィス」で開く連続講演会「東京で学ぶ 京大の知」のシリーズ 15「こころの未来—私たちのこころは何を求めているのか—」。6月25日の第4回講演では、こころの未来研究センターの河合俊雄 教授が「主体性は超えられるのか？—心理療法における揺らぎと超越」と題して、心理療法で問題となる主体性の揺らぎについて、また主体性の回復と超越について論じた。第4回のディスカッションはこころの未来研究センターの内田由紀子 特定准教授が務め、テーマに関する議論を深めた。

●心理療法という方法論



主体というのは、いわば近代意識。「ところが日本人は、“魂が山や森に還る”“あの世とこの世”というような、前近代社会の意識をこころの古層に残しています」と河合教授

「しかし、特殊は本質を示すのか。特殊は本来的なものからの脱落ではないのか、という問題もあります」

例えば、近年見られる心理的症状の変化。従来、日本人の典型的な神経症だった対人恐

心理療法で問題となるのが、「主体性の揺らぎ」だ。これは、重い病気や災害をはじめ外的・内的な条件によって、これまでの自己が揺るがされている状態のこと。その状況を克服したり、さらには新たな発展を目指したりするのが心理療法の役割でもある。

「心理療法の方法論は、調査や実験ではなく、事例研究が中心となります」と、心理療法の実践を通して現代のこころのあり方を研究している、こころの未来研究センターの河合俊雄教授は言う。

事例研究にはいくつかの特徴がある。

まず1つめは「特殊なものから考える」というところ。特殊が分かって初めて一般が分かる、と

怖症は激減し、1970年代から境界例、1990年代から解離性障害、そして2000年代以降は発達障害が増えている。発達障害は主体性との関係が指摘され、発達障害の増加は、主体性の弱まりを示していると考えられる。

ただ、全体的に主体性が弱まっているのではなく、現在、主体性を求められる時代だからかえって主体性の弱まりという現象が目立つ、とも考えられる。「特殊が本質を示しているか、判断は難しいのです」

2つめは「極限から考える」という特徴だ。

安楽死に関して、心理学者であったブルーノ・ベッテルハイムの有名な話がある。ベッテルハイムは友人と、互いに不治の病になった場合は、薬物を用意するという約束をしていた。その後、友人ががんになり、ベッテルハイムが薬物を渡すために友人を訪ねると「俺を殺す気か」と怒ったという。

「つまり、何も起こっていない時と、実際に極限状態に直面した時では思うことは違う。追い込まれないと本当のこころは分からないのです」

実際、2011年の東日本大震災でも、危機的状況の中で相手の実態が見えて失望したとして離婚した夫婦は多い。逆に、相手を見直したという人もいる。

しかし極限だけでは不十分で、そこに逆説的なことに「余裕」が入ってくる必要がある。

危機的状況に陥ると、心理的問題が減ることはよく知られている。戦時下では神経症を患う人は減るし、東日本大震災の際も、それまで不登校だった子が、震災後に登校するようになったケースも見られた。

「一方、余裕があることで、こころはいろいろな方向に動くことが可能になります」

心理療法において、「今すぐにも死にたい」と口にする人に、1週間に1回、時間と場所を決めて会うのも、あえて悠長にすることで、余裕をつくってこころを動かし、こころに働きかけるためだ。

「緊迫と余裕こそ、こころのベーシックな構造を示しているのかもしれませんが。人類学的な言い方をすれば“日常と祭”でしょうか。極限と余裕という双方から見なければ、やはりこころを捉えることはできません」

●主体の回復—自律性と個別性

極限状態というのは一瞬で終わるものであり、心理療法が行うのは、場や余裕を提供して、極限状態の後に表れるこころの中のイメージや物語を待つことでもある。

「それらのイメージや物語は、クライアントの主体の自律性と個別性に大きく関わってきます」

自律性というのは、いわば回復力のこと。「私が関わっている東日本大震災のこころのケア活動の例を挙げましょう」

ある小学校で、入学前の子どもたちに絵を描かせていたが、震災直後に描いた絵には非常に混乱が見られた。大半は、空間構成などの構造そのものが壊れていた。これはある意味、精神病的とも言える状態。しかし、震災から3カ月後に描かれた絵は、ほぼ通常の絵に回復した。

当然、放っておけばよくなるということではなく、家族の支えなど十分なサポートがあってこそだが、精神科医や心理療法士などの専門家が関わらなくても、自律回復するのである。

「心理療法も、究極的にはこの自律性を頼りにしていて、自律性を発揮できるための場や余裕をつくる仕事とも言えると思います」

興味深いのは、2、3カ月後になると、悪夢を見る人が増えてくることだ。さらに、震災体験を初めて話し出す人も出てくる。これは2、3カ月でリフレクトが始まる、つまり、体験したことから少し距離を置いて見るができるようになるということ。だから話せるようになるし、夢にも見るができる。

精神科医の中井久夫は、「統合失調症の回復期に妄想が夢に出てくることがある」と述べている。これは、妄想が夢やこころに収まっていくプロセス。「妄想が出たから、悪夢を見たから危ない、と思うのは間違いです。むしろ、収まってきている証拠なのだと思います」

トラウマに関しても、心理療法が終わる頃になって語られることが多いという。心理療法を通して、ようやく自分で消化してリフレクトして話せるようになるのである。

「こうした回復のプロセスで語られるイメージや物語は、非常に個別的です」

震災におけるこころのケアというと、どれだけ大きなトラウマを扱うことになるのか、と思うだろう。ところが、カウンセリングで話されるテーマは必ずしも震災とは直接関係ない。これは事故や事件など、他の危機介入においてもそうだという。身体疾患における心理療法でも、身体疾患とは関係のない、夫婦関係や職場の人間関係など、個別的問題が語られることが多い。緩和ケアにおいてさえ、死が必ずしもテーマにはならない。

心理学者の河合隼雄は「物語と心理療法」を強調したが、「こころというのは個別の物語を求めるものであり、物語には癒やす力があるのかもしれない」

●主体の超越

また、主体の揺らぎが成長につながるケースもある。いわば「主体の超越」だ。

患者に砂を入れた箱と玩具で箱庭作品をつくらせて、自分の世界を表現してもらった箱庭療法だが、東日本大震災を経験した女児の例では、最初はまとまりのない箱庭だったのが、突然変化を遂げる。女児の年齢は10歳。

「10歳というのは自意識が確立される年齢でもあります。自分と親や世間からの分離が起こり、自立を迎えます。この女児の場合は、震災のショックから回復したというよりも、その経験を利用するかのように、自らステップアップしたのです」

こういうことは心理療法の中で起こることだという。

また、主体の超越は「死」においてさえも起こる。

分析心理学の創始者であるユングは自伝の中で、「自分の母親を亡くす前日、恐ろしい野獣の夢を見た」「母を亡くして葬儀に向かう際、頭の中にずっと楽しい音楽や人々の笑い声が聞こえていた」「69歳の時に心筋梗塞で瀕死状態に陥った時、自分の結婚式のビジョンを見ていた」といったことを記している。

なぜこのようなことが起こるのか。「死というのは本当に悲しく、つらく、苦しいものだけれど、同時にあの世に迎えられるという、一種の“お祭り”なんだと。緩和ケアにおいてもそういうイメージを描く人は多くいます」

つまり、主体は死さえ超越し、個別のイメージ、物語をつくり出していくのである。

さらに、自らの死を目前にして、家に帰るといったイメージを持つ人は多い。あるいは、他者の死に際して、夢か現実か区別がつかないような他者の鮮明なビジョンを見ることもある。これは主体の超越により、死や他者、身体、現実などがインターフェースされた状態とも言える。

「心理療法においては、患者自身の人間関係など個別的・具体的問題が中心になるけれ



参加者からは「結局、こころとは何なのか」という声が聞かれた。「こころの定義について、統一のものはありません。研究者の立場によって、また時代によっても、こころの捉え方は違うことを理解していただければ」と河合教授は話した

ども、それとは区別された、主体を超越した次元が存在することを知っていることも重要なのだと思います」

心理療法における「主体の超越の重要性」を強調して、河合教授は講演を終えた。



ディスカッサントとして、文化心理学を専門とするこころの未来研究センターの内田由紀子 特定准教授（左）が参加

【内田】前近代社会の意識がいまだに根付いているのは、日本だけの特徴なのか。他の国はどうか。

【河合】日本は特殊だと思う。種々の習慣や考え、価値などを取り入れて自己のものとする際、日本が行うのはミニチュア化。つまり、小さくなくても意識の底に残っているのであって、そうなるとなかなか消えにくい。

【内田】心理療法においてカウンセラーが提供する「場」という、いわば「枠」は、前近代的な時

間や縛りの中で生きていた意識へと戻すように作用するものであり、それが主体の回復を支えているのか。

【河合】前近代社会の強力な枠に比べると、心理療法の枠などがたかが知れている。だから場や空白という、ある意味「からっぽ」を提供するのだ。しかし、からっぽがあることで、そこに物語が発生してくる。