

特別講演 歴史的事実と心理的現実

鑪 幹一郎¹

本稿は、平成27年3月15日に開催された2014年度事例研究論文発表会（当センター共催）における特別講演の記録である。講師の広島大学名誉教授・心理臨床教育研究センター客員教授・鑪幹一郎先生のご承諾を得て、ここに掲載する。（編集委員会）

はじめに ―心理的現実とは何か―

歴史的現実、心理的現実、このあたりは心理学の中ではちょっとややこしい問題です。「心理的現実」とは何か？ それは一人一人がもっている内的なイメージ、あるいは内的な物語です。自分の世界を構成しているものという意味です。そうすると、これは誰も外から否定することはできない。その人のものが一番真実なものということですね。その一方で、歴史的な事実とか歴史的な現実というのは、時の流れで、人と人との関わりの中で展開してきた記録です。けれども、これもなかなか難しい。「じゃあ、展開してきたことは本当か？ それはその通りか？」と言われると、つまり「その記録の客観的信びよう性、ファクトか」というのは分からない。それは、そのように自分がつかみとって自分の物語にしている。自分の意味のある世界に作っているわけだから…。時間軸で並べたものと、空間的に自分の世界を形作ったものの2つが、我々の心の中でいつも行き来しているわけですね。サイコセラピーをやる場合には、その中に入り込んでいくわけですが、プレイセラピーですと、入り込み方が非常に難しい。自閉的な、なかなか我々セラピストを受け入れて中に入れてくれないという問題もあるということです。

1. 私たちは何によって自分を支えているか？

今日は、そういうことを頭に置きながら、お話してみようと思います。その1番目は「私たちは何によって自分を支えているか？」ということ。一番極端になると、自殺して死んでしまう人も、そんなに少なくない。「なのに、何で生きているのか？」ということ、今度は反対に考えさせられます。「何も考えないで…」ということもあります。孤独死なんか見ていると、そういう感じがします。何もすることがないし、何も考えていない。ただ、命の尽きるのを待っている。食べないでおいたら、そのまま餓死して死んでしまう…というようなことですね。

ただ、いきいきと生きているとか、あるいは生きがいとか、生きた喜びとかいうようなことは、死ということに対して反対の位置にある。生きがいは「生きることを支えているもの」と言う。しかし、これもあまり頼りにならない。だから、支えているつもりだったけど支えきれなくて、死んでしまうということも珍しくない。生きるためには、どこかで自分を支えているものがある。自分

¹ 広島大学名誉教授・心理臨床教育研究センター客員教授

を支えるためには、自分を肯定しているものがあるらしい、ということです。

そうすると、「自分を肯定しているものは何なのか？」ということになる。肯定しているものの一番の中心にあるものが、「自分を見守ってくれている人（対象）がいる」ということだと思います。これを精神分析では「ラブ・オブジェクト」love object とか、「グッド・オブジェクト」good object とか言います。それで「バッド・オブジェクト」bad object があると、それは私たちにすごく影響しますから、今度は「生きていてもつまんない」ということになる。あるいはバッド・オブジェクトが、内的に「お前、死ぬ」「お前はダメだ」といつも言っている。それに従ってしまうと死ぬことになります。ですから、これはグッド・オブジェクトでないと具合が悪い。それが自己肯定の根拠のようなものです。

2. 内側から聞こえてくる声

実際に心理療法の中で、いろんな困難な状況とか、いろんな難しいものを抱えている人とか、あるいは「うつ」もそうですが、いつもこれらが問題です。自分に対して呼びかける声、「お前はつまらん」とか「お前は駄目じゃないか」とかいう声が内側から聞こえてくると、現実の働きができなくなります。自己肯定感がないような場合には、いろいろなことができて、「そのくらいしかできないのか」という声が聞こえてくる。相当優秀でもね。例えば、100点満点で90点あるいは95点とって、「そのくらいしかとれんのか？」とか「あと5点はどうした？」とか、そういう声が聞こえてしまう。その一方で、10点とって、「お前10点とったか、ようやったな！」という声が聞こえてくる人もいる。どっちが精神的に安定するかといたら、10点とった人ですよ。90点とって、そんなにできていても駄目なのかというと、いつも内側から「お前はあと10点どうした？」という声が聞こえてきますから、満足感はありません。「どうしたらいいんだろう？」と、つまんない顔になってしまう。そうすると「いつもどういう内的な声が聞こえるのか？」ということ私たちセラピストも、外からですが、その人の内的な声を聞けるかどうかということになるんじゃないかと思えます。

3. グッド・オブジェクトあるいはラブ・オブジェクト

これらを前に述べたように、「グッド・オブジェクト」とか「グッド・イメージ」あるいは「ラブ・オブジェクト」とか言います。ラブ・オブジェクトというのは「愛する人」という、自分を育ててくれたお母さんのイメージですね。ですから、「母イメージ」というのが、グッド・オブジェクトあるいはラブ・オブジェクトの一番中心にあると思う。そういう母イメージとかラブ・オブジェクトがないというのは、実際にすごくしんどいですよね。面接をしていても、そういうものがどこかに出てくるかどうか…。また、セラピストがそういうラブ・オブジェクトになれるかどうかということが大事です。ラブ・オブジェクトになるということは、また大変なことなんですね。その後が大変。つまり、お母さんの代理人、あるいは重要な人物の代理人になるということですから、そういう仕事を我々は本当に引き受けられるのかどうかというテーマも、その中には出てくるわけです。

このところで、今、精神分析、精神力動的な立場でも混乱があるような気がします。ラブ・オ

ブジェクト、つまり自分を見守ってくれる優しい人って、こういうふうにならなくて、自分が照らされている状態でイメージしていたんです。それはどこにあるかという「スーパー・エゴ」ですね。これが自分を照らしている。ところが、今言っているのは、土台のことで。ラブ・オブジェクトって自分の中のこちら側（土台）にあって自分を支えていると…。だから、フロイトが最初に言ったのは「厳しいスーパー・エゴ」だったんだけど、それがだんだん変わってきて、ロイ・シェーファーは「優しいスーパー・エゴ」と言い出した。これがメラニー・クラインのラブ・オブジェクトと似てくる。自我機能とか、自我防衛というより、内的な両親像のコンステレーション、あり方が問題になってきた。ですから、今後どういふようになっていくのか、理論的には興味のあるところですよ。

4. 選択的認知と客観性（エビデンス）

ここで今、（スライドでは）「選択的認知と客観性」と書きましたが、特に「エビデンス」が心理療法でも問題になっている。エビデンスというのは本当に難しい問題です。例えば認知療法の「認知」というのも、今言ったように我々がある事象あるいは経験を捉えて、それに意味づけている状態なんです。そうすると認知もかなり個別的、個人的で、それは普遍的と言えない。「認知が変わるというのは何か？」という、「意味づけが変わる」ということなんです。意味づけを変える。ですから、「根っこにあるのは間違った信念」という言い方をするでしょう。意味づけです。そうすると、認知療法で客観性をもつエビデンスと言えるかという、また議論のいるところだというふうな感じがします。

5. 内的対象関係

ここでは一応「対象」という形にしておきます。我々が言っているのは、この内的な状態、つまり、想像的世界の内部にあるいろんな対象イメージ、あるいは人物像のことです。それが非常に困難な状態にある。例えば、お父さんは「よし」と言うけど、お母さんは「ノー」と言う。「一体どっちだ！」と困るというふうなことが、自分の中でしょっちゅう起こっている。もうどうしていいかわからなくて立ちすくんでしまうこともある。発言すると「お前が言うのはそのくらいしかないのか？」と言われる。90点で「それはダメ」と言われると、もう言えなくなる。いい意見をもっても言えなくなる。そういう苦しいことが起こるような状態ですね。

そこで、どのようにしてこのような対象関係が作られたかというところまで、逆にさかのぼっていく。「それをもう1回見直すことができないのか？ 本当にそうだったの？ そういう面はあったかもしれないけど、何でそうだったの？」と尋ねてみる。これまでの見方に、「光を当て直すことができないか？」ということです。

次に「対人関係的な関わりの世界」とは、外側で関わっていると、それが今度は内側に反映してくる。サリヴァンは、これを「リフレクション」reflection、「リフレクティブ・パーセプション」reflective perceptionと言っています。「関わりの世界」と、この「内的にできあがってくる世界」の2つの世界があるということです。

6. 対人関係の世界(関わりの世界・actuality)と心理的現実の世界(psychic reality)

少し話が飛ぶような感じもしますが、「2つの世界」を考えてみてください。「現実の関わりの世界」と「内的に出来上がったイメージの世界」。この2つの世界があるのに、対人関係の世界だけで答えを出そうとする。「それがこうなって、こうしてこうだった。それならこうしたらどう？」というような形の答えの出し方です。それが次にどういうふうに影響を与えたかと…。これは対人関係プロパーの領域です。私たちが小さいときから親子関係、あるいは、もうちょっと広く、サリヴァンの言葉で言うと「重要な人物」あるいは「重要な他者との関係」です。お父さんやお母さんを中心にして、家族とかきょうだい、その他、学校の先生とか、いろんなものがあります。そういう人たちによって心の中に作られた世界が、今も影響を与えているということです。「お父さんが、こうした」「だから僕もこうする。」または、「お母さんがこうした。だから、自分もこうする」「だから、自分は反対にする」となる。答えを出していくことの違いは、その関わりの違いからきているかもしれない。

7. 2つの答えと成子セラピーによる第3の結論「過去を理解する」

よくクライアントさんが「どうしたらいいか?」と言います。「先生どうしたらいいんですか? もう困っています」と…。これに対する答えをどう出していくか、あるいは私たちがどういうふうに関与するかの問題です。「じゃあ、こうなさい」というふうには、学校の先生はわりとそういう反応をする人が多いですね。「先生どうしたらいいですか?」、「そんなのこうしたらどうだ?」とかね。「自分の経験だとこうだから、こうしてみたら?」とかいう形です。どういう形で問題が起こっているか、どういう形でその問題が出てきたかということを考えないで、こちらの都合で、こちらの過去の成功経験でもって、それが一番いいという答えの出し方ですね。

刑事裁判の場合に、検事さんというのは国を代表する側ですが、「こういうことがあって、こういうことがあるから、これは法律に違反する。だから、処罰の対象になる」という形でいくわけですよ。「これ、これ、こう」と選び出している。そうすると、行動療法がそういうふうに行っているかどうか分からないけど、「こういうふうに行ったら?」、「だから症状が出て、ならこういうふうに行えばいい」というのが1つの答えですね。

検事さんに対して、もう一方に弁護人がいる。自分が弁護する罪を犯した人、あるいは症状をもっている人をどういうふうに関与するか。「こうしたことは事実です。けれど、これはお父さん、お母さんがこうで、生まれたときこうで、こういう環境の中に育ちました。だから、こういうふうになってしまったのです。だから、それはこの人の罪ではなくて、少しはあるかもしれないけど、その環境によってこうさせられてしまった。だから、その分を理解して情状酌量してほしい」という仕方なんです。そうすると、「法律はこういうふうを決めているんだから駄目」といって、「いやいや、こういう理由なので、情状酌量しよう…」というふうに行くかですね。

我々の側はそういう状況について、3番目がもう1つあるんじゃないかと言う。どっちかというのと、弁護側に近いですよ。「症状はこういうふうになってきました」と言う。どっちかというのと弁護側の発想でもって、我々は「こういうふうになって、こういうふうになったから、この人が悪い

んじゃなくて、そういう環境が悪い」という形で導いていきながら、「もうこの人はやりません。なぜならば、今までの流れのことがずっと理解できて、それで今までと同じような刺激が外側から来ても、今度はこれまでと違った形で動きます」という。これがサイコセラピーの3番目の結論なんです。 「過去を理解する」「個人の歴史を理解する」と言ってもいいと思います。

8. 自分がやっていることを分かっているか

ということは、「本人がやっていることを分かっているか？」ということなんです。大体分かっている。分かっているようだけど、分かっている。酒を飲んだらいかんということは分かっている。分かっている。やっぱ飲む。それは全然分かっていることにならないんですよ。そうすると「分かっちゃいるけど、やめられない」というのは何なのか。これはその人の「癖」なんです。癖というのは、一種の「その人らしさ」というところでもある。一種の個性。だから、我々の個性、「あの人はあの人らしいな」というのは、この癖なんです。

9. 無意識的な行動パターン

それを心理学的な用語、精神分析的な用語を使うと「無意識的な行動パターン」と言います。我々の無意識的な行動パターン。行動がわりと体制化されたパターンになっている。しかし、それに気づいてない。だから、いつの間にかそうしてしまう。頭で理解している行動の結果と、こちらのパターンとずれがある。乖離している。分かっている。だから、この無意識的な行動パターンを意識化するのが精神力動的な立場のサイコセラピーだというふうに考えてくれたらいいです。クライエントが自分でやっていることが分かっているかといったら、大体分かってないというようなことですけど。

それをどういうふうにするのかということです。「相手がこうしたから私はこうした」ということに関して理解を深める。深層心理学では「深める」という言い方、我々の反応が深いか浅いかという言い方はよくしますが、深いとか浅いとかいうのは一体何なのか。それは自分の現在の動きを扱っているか、自分の過去を扱っているかということなんです。ですから、深い質問というのは、幼児期を扱おうとしている質問や、幼児期の両親との関係を扱っていることを、「深い面接」という言い方をします。そうすると「過去の親子関係とか、過去の我々のいろんな出来事が、現在とどのように関係しているか？」をテーマにしているかどうかということになる。「現在のあれがああしたからこうなった。そうするから、私もこう反応してしまう。だから、あれをやめてもらわんといかんけど、そのためには距離をとってもうつきあわないようにしましょう。それが一番いい。何か言っても、『こんにちは』と言っておしまい」というように、対人関係のレベルで関係を調整していく。

そういう生き方もあるわけでしょう。大体それでうまくいっていることもたくさんあると思うんです。できるだけ遠ざかるとか離れるとか、皆さんやっていますか？ 「あいつはちょっと面倒くさいから、もうつき合うのをやめておこう」とか、「一緒にいたら1時間くらいではすまん。今晚もう全部つぶれるなあ」とか。その時に、「ちょっと用事があるから今日はすまん。さよなら」とか言って、その場はうまく逃れられるわけです。日常生活の中では大体そういう形でいきます。サ

イコセラピーにおいて、「なぜ過去の世界の中に我々はそれを扱わないといけないのか？」というのは、先ほど言った「癖」のことです。癖というのは無意識的な行動パターンなので、気づかない間にそうしてしまう、あるいは気づいていてもそうしてしまう。これを無意識のままにしておかないで、整理する必要がある。

10. 幼児期のテーマ

そうすると、どうしても幼児期のテーマが必然的に出てくる。なぜか？ それは幼児期に受ける周辺からの影響が一番大きいからです。そこで受けた影響は、自分の中の一番深く染みついた中核の行動のパターンになって存在している。それを個性、その人の特徴ということが出来る。あるいは人柄とかね。だから、それがプラスに働いている場合は素晴らしい。けれど、それが問題を起こすような場合は、他の人との出会いの中で混乱が起こる、いろいろな問題が起こるわけです。そうなれば、もう1回そこまで進んでみないといけない。それが無意識的な表れということになる。過去の人間関係では必要だった。なぜでしょうか。それはサバイバルの問題、生きるか死ぬかの問題だからです。そこで自分を守るための行動をしなかったら、自分が死んでしまうようなことがいっぱいある。家の中でお父ちゃん、お母ちゃんが突然いなくなってしまう。ひとりぼっちにさせられたら、子どもは生きていけない。すがりついて、ギャーギャー泣いて、放さないように頑張らなとね。それを毎日やられたら、もう子どもには、自分を守る癖ができあがる。児童養護の施設に行ったら、そんな行動をする不幸な子どもたちがいるのは、すぐ分かるでしょう。パーツと飛びかかってきて、試し行動をしたり、いたずらをしてみたりする。「この大人のトレランスはどのくらいか？」と確かめるわけだから…。ひどい言葉を話したり、ガーンとぶつかってきたり、ものを投げたり、いろんなことをして試してくる。それで一生懸命に自分の安全を守ろうとしているわけです。「この関係の中で、どのように動いてくれるだろう？」と…。子どもの場合は、「それを言語化して、もう少し説明しろ」って言っても難しいから、プレイセラピーとしてやっているわけです。そうすると子どものプレイの中には、子どもなりの過去の対人関係、家族観、世界観が表現されている。それを理解しながら、一緒におれるかどうか、ということになる。大人の場合では、それを言語化していくということになります。

11. 「色眼鏡」で世界を見ている（転移の意味）

そういう形で言語化していく方法が、精神分析的な方法です。「だから精神分析は過去にとらわれる」と言われますが、決してそうではありません。我々の人格、パーソナリティの形成に一番影響を与えたのは、重要な人物や、他者との関係の中で生まれてきている。だから、皆さんも見ていて「この人の育ちはこんなかな」というのが、大体分かるでしょう。直感で分かる。そんなものです。それが大人になっても分かるわけです。ところが、本人は分からない。どういう振る舞いをしているか本人には分からない。鏡を見ても分かりません。鏡のように反応してくれる人と関わってみないと分からない。しかし、普通の人との関わりがあっても、他人は悪いことは言いませんから、分からない。つまり鏡を見て自分がわかるということはあまりないということになる。自分は分か

っているようで分かってない。

我々は全部がそうなんです。この世に生まれるということは、自分の親と関わり続けるというように運命づけられている。ですから、我々はみんな多くの場合、親から与えられた「色眼鏡」をかけているわけです。世の中を、人との関わりを全部、自分の色眼鏡で見ている。それが濃い人もいるし、薄い人もいる。願わくば、薄い方がいい。薄いというのは、あるがままに相手が見えるということです。濃いというのは、自分の小さいときからの影響によって作られた人間像で、また自分のもっている世界像で相手を見ている、あるいは相手と関わるということになる。だからサイコセラピーというのは、色眼鏡をできるだけ薄くする仕事ということになる。ゼロにすることはできない。一番良いものをとデパートで選ぶようには、選べない。「ハーローの実験」(母性性をテーマにアカゲサルを使った有名な実験) みたいなものもありますけど、人間の親をそういうふうを選ぶわけにはいかない。

12. 家族歴の重要性

ということで、精神力動的な立場あるいは精神分析的な立場は、家族歴をすごく大切にしている。「見立て」という臨床心理学的な理解の中に、なぜ家族関係、家族の見取り図みたいなのを資料としておくのかというのは、それがないと分からないから。今日のケースだと、お父さん、お母さんは相当問題を客観化できる家族ですね。お父さん、お母さんは職業をもっておられて、知的に相当レベルが高い。そうすると、この子に対してはすごくいい環境なのだけど、この子もっている問題はやっぱり発達障害から来ている。そのやむを得ないぶつかりが、この子の問題を難しくしているというようなことが、ある程度理解できますね。そういう理解を前提としながら、我々は子どもと関わっているわけですね。だから、家族関係がものすごく大事なわけです。「そこを見たらもう問題が大体分かる」となるかどうかは、皆さんの熟練の度合いによって決まる。そして、それがクライアントさんの理解につながる。理解が深ければ深いほどクライアントさんとの関わりがやりやすくなるわけです。

13. 転移の解釈と認知の変化

そうすると、いろいろ分かりやすくなってくる。「なぜ子どものときのことが問題か？」ということと、「(クライアントと) 私との関係で」となってきたときに、セラピストとしての私を、クライアントは全部、家族との関係でもってきて色眼鏡で見ているわけです。そういうふうに見て私と関わっているわけだから…。日常生活の中でしんどくなったり、症状をもったりしているのを「今、この場」でやろうとしているわけです。それはカウンセラーだけ別というわけにはいきません。クライアントさんは区別がつかない。我々も区別がつかない。つまり、無意識的な行動のパターンだから。かつてそうであったことが、今も自分の中に生きていて、それが問題を起こしたり、症状を出したりする。それがそのまま今、面接の中にも出てきている。

それを「転移」と呼んでいます。転移をなぜ解釈するか、分析するかというのは、結局自分の人生をもう1回洗い直すということなのです。そういうふうにもいいんじゃないかと思います。

転移の中にもいろいろあるわけです。だから、「自分の人生っていうのは何だ？」って言われると、ちょっとなかなか答えが出ないでしょう。「本当に自分か？」っていうと、自分の部分はおそらく100のうちの10パーセントもないんじゃないですか。人からの影響がそのくらい強いわけで。子どものときから考えたら、その中に（自分の部分が）10パーセントもあればいい方ですよ。これは私が新しく生み出したものと言えるかもしれないけど、あとはほとんどそうではない。しかも、それに気づいてないこの無意識的な行動パターンというのが、すごく大変なんです。けど、問題を起こさなければ、そのままでいいわけです。それは自分の体験か、周囲の影響の中の、そのように意味づけられた幻想かといったら、幻想だと言うことができる。だから、我々の人生って、ほとんど幻想だという感じがします。だけれども、気持ちが楽ならば、それでいいかもしれない。

「自分はいつもお母さんから嫌われて、はねにされて、何かあってもいつも小言を言われている、そういう駄目人間なんだ」という信念をもっている人がいますね。そういう人にお母さんのことをずっと話してもらおう。「子どもの頃のことで、何か思い出すことありますか？」って尋ねると、「学校で90点とった、久しぶりにいい点数とったなって持って帰って、お母ちゃんに見せて、ほめてもらえると思ったら、『あんたこれ何？ 90点しかとってないじゃない』と言われて。もうあれが忘れられん」と言う。一度もほめてもらったことがないという話。そのときに「本当にそれは大変だったね」って言うのと同時に、「そういうお母さんって、あなたはどう思う？」と尋ねるんですね。お母さんにはお母さんの人生があるんです。それまではお母さんというのは、「マイナスの影響をいっぱい与えてくれた。だから許せない」と言うのですが、「お母さんの人生は？」と尋ねる。「お母さんは、何でそういうことしたと思う？」と。すると、「ひよっとしたら自分にもものすごい期待をしていた。貧乏で自分はやりたいことが何もできなかった。だから、すごく私を大事にして、頑張ってくれないかなと思ってた。だから、もういつも100点でないといけない」と話になるかもしれない。そうすると、「今までただ自分を責めるばかりだと思っていたお母ちゃんが、本当は責めているだけでなく、自分にもものすごい期待をしていたのだ。母が得られなかったものを、自分を通して得ようと思って、自分にすごく期待していたからだ。そうすると、お母ちゃんもちょっと不幸だったんだな。お母ちゃんもちょっと大変だったんだな。お母ちゃんは、どういう育ちをしたんだろうか？」と、今度は「自分の育ち+お母さんの育ち」になる。次の世代と前の世代を本人が考え始める。そして、その理解が進むと「90点でなぜそう言ったのか？」という意味が変わってくる。「そうだったんだ」と…。「本当は自分をけなすつもりじゃなくて、反対にもものすごい期待、あるいはそうあってほしいという願いだった。そのくらいお母さんは苦労が多かったんだ。そういうお母ちゃんだったのか」ということになると、今までの母親の強圧的な、何も満足できない自分に対する厳しい姿勢というのが変わってくる。それは何が変わったかという、「お母さんも少し見てみましょう」というお母さんに対する目によって、今までの影響というのはこういう影響だと思っていたのが、別なものもあると視野が広がる。そして、ネガティブだけでなく、ポジティブでもあるということがだんだん分かってくる。そうすると全体のパーセプション（知覚）が緩むわけです。認知の仕方が変わってくる。その認知の変化が少しずつ積み重なっていったときに、今度は自分に対する見方が変わってくる。「お母ちゃんは、そんなに一生懸命だったんだ。私はそののこのころを見てい

なかったけど、今ならそれが分かる。今ならお母ちゃんを許せるかもしれん」ということですね。そのことで認知の構造が変わってきます。見方が変わるということが、我々全体を変えていくというのが一番の基本です。だから、それをどこまでさかのぼるかですね。

14. 自分の歴史をさかのぼる

そういうことで、私は自分の名前のこと考えたんです。私の名前（鑪）は、砂鉄から鉄を作る、今で言うなら電子工学の最先端をいくようなものだった。1500年ぐらい前の話ですけど、島根の山の中で、砂鉄で鋼鉄を、鉄を作っている。石器時代から鉄器時代に移るときのお話なんですけど、今もそれが残っています。5～6世紀の日本では、まだ鉄なんてなかったわけですから、農耕民族にとって石で掘るなんてことはなかなか大変でしょう。それを鉄で耕することができるようになってくると、もう大進歩です。ところが、そういう鉄器時代というのは、今はもうあまり役にも立たない。でも、ずっとさかのぼって、その時代にとっては最先端で、なくてはならない道具だったんです。

そのことは我々の心の中と一緒なんですよね。生まれてお母さんの膝のもとで、お母さんが何かやるときに、それにあわせて上手にやっていくという我々の力です。そこで得るものは私たちが活かすものですから、絶対大事なんです。ところが、大人になって、あのときに活かされたものが、今、自分を活かしているかという、マイナスになる。例えば、甘えなど。それでやっていたら一番遅れてしまうと…（「一番よく役に立つものが、一番早く役に立たなくなる」）。そうすると、甘えだけでなく、切り替える必要がある。切り替えて、付け足さないといけない。しかし、心の問題はそう簡単に切り替わらない。昔に役に立ったもの、昔はサバイバルになくはならない人間関係のパターンが、今、化石として活着している。そして、それが問題を起こしているんです。だから、まず「化石があるな」と気づく必要がある。そして、どのように取り除いていくかということが大事なんです。そのためには、この歴史をさかのぼることが、どうしても必要だというふうに考えてくだされば…と思うんです。だから、転移のテーマというのは、そのように本当に我々を活かしてきた。活かすための一番重要な行動のパターン。出来上がったパターンが、外からみるとその人の人柄です。大人になって、また場所によって、パターンがうまくいかず、我々を傷つける。我々にまた新しいストレスや症状を作ってしまったのだ、という理解があるかどうかということになると思います。

15. 「本当の私」はあるのか

ウィニコットは「偽りの自己」という言葉を使いますね。これも非常に微妙なことで、臨床的に使うのなら、そういう意味があるかもしれないけど、「我々の日常の『我々』って『偽りの自己』ではないのか、『本物の自己』って何だ？」と言ったときに、この（転移の）影響過程を考えたら、我々は80パーセントぐらいそういう影響のもとで生きていますよ。つまり色眼鏡で生きていますよ。で、「それは偽りなのか？ 本当のあんたじゃないじゃないか」と…。その（転移の）影響を受けて、その影響の中で動いているだけにすぎないと。「そういう純粋な自分っていうのは、一体なんだ？ あるのか？」ちょっとウィニコットさんに聞いてみたいですね。どう言うかね？ 「いや、

その最後の「10パーセントが大事」、「20パーセントが大事」と言うかもしれませんね。それなら話が分からないでもない。つまり、「転移状況の中で生きてしまっているか、10パーセント、また20パーセントに気づいて生きているか、その違いだ」と言えば、それはそういうふうに見えるかもしれません。

16. 変化とは何か

だから、自主性とか自発性とか我々は気軽に言っているけれど、もうほとんどそれは不可能の世界なんです。つまり、(転移の)影響の中で我々はやっているわけです。そのうちのわずかでも、自分の芽が出るかどうか…。これはすごいことです。素晴らしい。サイコセラピーも、そういうところがあると思います。コロッと変わるんじゃなくて、ちょっとだけ芽が出ると、それが大きな成果ですね。そういうふうに見ることができないか…というふうなことを思いながら、過去にさかのぼることの意味を、もう一度皆さんに考えていただけたらと思います。

カウンセリングの中で「どうしてそういうことするんですか？なぜそういうふうにすると思いますか？」とクライアントさんに尋ねても、そこには答えはありません。「分からないから来てるんでしょ」と大体の向こうは言います。「先生が答えを出してください」と…。だから、「どうして？」じゃなくて、「いつ頃からそうですか？」と尋ねるのがいいですね。いつ頃からというのは昔ですね。それは「いつのこと」というのとまた違います。検事さんは「いつどこで、どうした」となるんですけど、そうじゃなくて、ちょっと昔にさかのぼって、思い出してもらって、「いつ頃ですか？」と尋ねる。弁護士さんみたいな、「ずっとそれが影響を与えてきたのです。それが今の状態を作っているのですね」ということですね。

そして、次に、「今までと見方が変わりましたか」と尋ねる。「今までの見方と同じですか、今までの見方と変わりましたか？」ということですね。それがカウンセリングの問いだろうと思います。昔はみな仕方なしの行動、やむを得ない行動だった。サバイバルとしてそうしている。それが生きるためです。しなかったら、とうの昔に死んでいるかもしれない。だから、生き延びて大人になったというのは、サバイバルの力があつたということですね。しかし、大人になって同じことをやると、人も環境も違うので、今度は逆にぶつかってしまう。大人になったら違う形の行動をとらないといけない。ここで昔馴染みのサバイバル行動をおなじようにやると、ぶつかったり、ストレスになる。これが不適応行動。外から見ると、子ども時代の色眼鏡がずっと続いているという状態になる。色眼鏡の調節がサイコセラピーといってよい。色をもう少し薄くするか、色を変えるかどうか、それをサイコセラピストがお手伝いをするのです。

我々の行動を変える「飴と鞭」で、現在の動きそのものをストップさせて「こうしなさい」と言うことで、そうさせることはできますでしょう。しかし、これではなかなか内的な無意識的な行動パターンを変えるところにはいかない。また揺り戻して元に戻る。「ちょっとの間でいいから、そうならばいい」と言うのなら、それでいいかもしれませんが。そういうものではなくて、「新しく変わる」ということ。それを我々は「変化」という言葉で言っているのです。「変化とは何か」と言うと、自分のもの、自分の見方、自分の過去に対する認知、パーセプションが今までと違ってきてい

るということです。それが今度はサイコセラピーの評価にもなる。我々が「この人、少し変わったな」と言ったときに、「何を手がかりに変わったか」を説明することができるのは、「自分の歴史の見方が変わってきている」ということにあるのではないかと思います。

そういうことで、今日言いたかったことは、無意識的な行動パターンというものが、実際には本当に幼児期から作られた我々一人一人の心理的構造だということです。それは非常に強固なもので、なかなか変わらない。それを変えるのにいくつかの方法があるかもしれないけれど、精神分析的方法、精神力動的な方法は、もう一度、色眼鏡がどういうふうにしてできてきたかを考える上で役に立つ。その認知の仕方が変わるとことによって、我々全体が変わるということを皆さんにお分かりいただけたらと思って話をさせていただきました。