

# 心理療法における「自己」について

今 西 徹

## I. はじめに

「自己とは何か」ということは、心理学にとって重要なテーマの一つであり、簡単に答えが出るような問題ではなく、これまで様々な角度から研究されてきた。しかし、特に心理療法においては、さらに問題は複雑となる。というのも、心理療法においては自己と他者が明確に区別される存在であるということすら、自明のこととは言えないと考えられるからである。

心理療法においてセラピストは、クライアントの語ること、表現することに耳を傾ける。そこにおいて、セラピストの個人的な価値観、世界観といったものは、いったん脇におかれなければならない。クライアントの呼吸に添い、言葉、表現が立ち現れてくる瞬間をもにする。このとき、セラピストの私や自我、自己というものはどこにあるのだろうか。

また、クライアントにとっても心理療法の場は、思いよらぬ自己に出会う場となる。環境を整えられた心理療法の面接空間や、注意深く耳を傾けるセラピストの存在に触発されてか、クライアントは事前には想定していなかったことや、他の場では絶対に語らないようなことを語り、表現することも多い。そこで立ち現れてくるのは、クライアント自身の自己とっていいのだろうか。

あくまでもセラピストとクライアントは別の人間であり、別個の存在である。このことを自明のこととし、動かぬ前提とするところから生まれる理論や技法は、クライアントにいかにか効果的に影響を与え、どのように変化させるかということ、つまりはクライアントに対する操作の精度をあげることを志向することになる。しかし、根源のところでは、人間は他人に操作などされたくないし、そのような操作がクライアントの本質的な意味での利益につながることはないのではなからうか。

人間関係やつながりといったものは、一方が他方に一方的に影響を与えるということでは、おそらく成り立たない。そして、クライアントは心理療法において、

そこで生じた人間関係やつながりを媒介として、大きな意味での「世界」とのつながりを回復する。ここでいう「世界」には、様々な次元の様々な内容のものが想定される。それは、現世的な意味での社会かもしれないし、象徴的な意味での母親や父親かもしれないし、あるいは、自分自身を基礎づける物語のようなものかもしれない。ともかく、そうした「世界」とのつながりは、生きた人間関係やつながりを通してしか回復されないと考える。

このように相互に影響を与え合う人間関係を土台とするものとして心理療法を捉えるとき、そこにおいてセラピストとクライアントは別個の存在であると同時に、両者を含む何か大きなもの的一部分ともなっていると考えられる。そしてそこにおいて、セラピスト自身の「世界」とのつながり方が問われることとなる。セラピストの私や自我、自己というものは、クライアントのそれや、両者を含む何か大きなものの動き、「世界」と無関係ではいられず、両者はそれぞれ全体に対する部分としてその生命を生きることになる。

しかし、一方で、セラピストとクライアントが別個の存在であることは、やはり厳然たる事実である。クライアントにはクライアントの人生があり、心理療法はその構成要素のごくわずかに過ぎず、心理療法の終結後にはセラピストの存在などというものは、記憶からほぼ消え去ってしまうのが理想とすら言える。そもそも心理療法の目標が、クライアントが心理療法における人間関係やつながりを媒介として、逆説的にそれとは独立した個としての自己を確立することなのだ、とも言える。また、セラピストにとっても心理療法はあくまで仕事であり、それはセラピスト自身の個人的な人生を構成するごく一部でしかない。

こうした矛盾をどう考え、日々答えを見出していくか。それは心理療法という仕事を基礎づけることであるだけではなく、その技術や仕事の質にも関わる問題であると考えられる。

## II. Jung における「自己」

心理療法において自己について考える際、わかりやすく単純化したり、幅を狭くとったりすることで定義を明確にする方向を目指すよりは、複雑で難解であっても、生じてくる現象にできる限り添った、また、広く、包括的な概念として捉えることが有用であると考えられる。

そこで、自己ということを意識と無意識、内界と外界といった区別を含んだ全体として捉える考えに、Jung の「自己 (self)」がある。Jung の「自己」は難解な概念であるが、河合 (1967) はその一端を示すエピソードを紹介している。Jung が自らの講義の後で、「自己とは何か、具体的に、目に見えるもので言っていたらいい」という質問に対し、「ここにおられるすべてのひと、皆さんが、私の自己です」と答えたというのである。河合はこの発言について、自己実現における「内界と外界との巧妙な結びつき」を示すものとして、「自己実現ということが、自分だけのことでなく、いかに他のひととつながりを有するものであるかを非常に端的に示しているもの」として、意味づけている。

これは、Jung の自己の概念が、少なくとも自己と他者の区別を単純に自明のものとしてはいないことを示すエピソードでもあろう。自己がそのまま他者であり、他者が自己でもあるような、複雑な論理的関係がここには含まれていると考えられる。

Jung 派の分析家である Giegerich は、Jung の「自己とは対立物の結合である」とする考えを引用しつつ、そこに含まれる複雑な論理的関係を展開してみせている (Giegerich, 1999/2001)。Giegerich によれば、自己は影やアニマといった他の元型とは異なり、人格化したりイメージ化したりすることができない。そうしてしまうと、自己は不可避的に対象化され、意識の対象や内容に姿を変えてしまう。自己は、それ自体表象されることのない主体の最も奥底にある主体性にかかわるものであり、象徴化されえず、ただ体験されるのみなのである。

そこで、Giegerich (1999/2001) は「自己とは対立物の結合である」という陳述を以下のような一連の文章に分解している。

- (1) 私は私自身と同一ではなく、引き裂かれていて、私自身に対立するものである。私は生きている矛盾である。
- (2) にもかかわらず、私自身に対立するものであるこの他者は他の誰でもない私自身である。私は私自身でもあり、私自身に対立するものでもある。この意味で、私は私自身に対立するものと結合している。
- (3) 私というのは、私はひとつの自己矛盾とした最初の陳述と、私は私自身にとっての他者と結合しているとした二番目の陳述との結合である。実現された自己とは、この論理的な関係が孕む複雑性として意識的に存在する意識の段階のことである。またこの論理的な関係は、ある静的な構造という意味での関係なのではなく、あくまである弁証法的な運動がもつ流動性のことを指している。

これは、自己が「主体の最も奥底にある主体性にかかわるもの」であるがゆえの、避けられない複雑性を示す表現とも言える。自己は、「見ることも、見えるようにすることも、イメージすることもはやできず、ただ思惟することだけが可能な過程の抽象的な領域へと、ロゴスの抽象的な領域へとわれわれを移すのである」(Giegerich, 1999/2001)。

このような領域においては、もはや自己も他者も実体、実在として存在するものとしては定義されない。Giegerich はこう述べている。

私が存在するものとして定義される限りにおいて、私は自我であるので、そこでの私の第一の関心事は私の自己保存である。それは、単なる字義通りで肉体的な自己保存でも、情緒的な自己保存でもなく、論理的な自己保存、つまり自分を存在する実在や存在として定義すること自体を保存することを意味している。それとは対照的に、自己になることが意味するのは、この定義が、心的対立物の間で繰り返し広げられる論理のなかにいわば身を投げ、溺れ沈んでゆくことで、今やこの論理が第一の、支配的な現実性になるのである。

このように考えると、先述の「ここにおられるすべ

てのひと、皆さんが、私の自己です」という禅問答を連想させるような Jung の返答も、また少し違った角度から理解することが可能になる。「自己とは何か、具体的に、目に見えるもので言っていただきたい」という質問は、自己の本質からすると、不可能なことを求めるものである。そこで Jung は、「具体的に、目に見えるもので」という要望に一見応えるような形で、実体や実在にとらわれた質問者の考えの枠組みを破壊し、そこに弁証法的な運動をもたらそうとしている、とも見えるのである。

自分を存在するものとして定義するという論理的な自己保存から解放され、心的対立物の間で繰り広げられる論理が第一の現実性となった領域においては、他者もいわゆる実体や実在ではなくなるものと考えられる。したがって、「ここにおられるすべてのひと、皆さんが、私の自己です」ということも、詭弁ではなく、「内的な論理関係やプロセス」(Giegerich, 1999/2001)として成立することとなるのである。

心理療法における自己は、このような意識の段階にあるものとして捉えられるべきと考える。クライアントの自己を実体的に存在するものとして定義する場合、その具体的、経験的特徴ということが問題となり、その変化ということが課題となるであろう。しかし、クライアントは文字通りの変化、具体的、経験的な変化が不可能な状態にあるかもしれない。たとえば不治の病を抱えていたり、取り返しのつかない出来事に心を痛めていたり、いわゆる現実的にはどうにもならない、解決不可能な問題というものはあるが、心理療法においてクライアントの抱える問題はむしろたいていそのようなものであると言える。

また、そのようなクライアントに対するセラピストの自己を存在するもの、実体とするならば、クライアントの解決不可能な問題は、どこまでも他人事にとどまることになろう。そうした問題に、共感することは可能かもしれない。しかし、論理的な自己保存の段階にとどまるかぎり、その問題はセラピストにとっての真の問題とはなりえない。

いかに対立物の結合としての自己、この論理的な関係が孕む複雑性にとどまることができるかが、心理療法におけるセラピストの重要な課題となると考えられる。

### Ⅲ. 心理療法と「自己」

では、Jung は心理療法における「自己」については、どのように考えていたのであろうか。Jung は、心理療法はかつて素朴に考えられていたような、医師が患者（本論ではセラピストとクライアント。以下、セラピストとクライアントと表記する）にステレオタイプなやり方を適用できる単純で直線的な方法などではなく、二人の人間が相互に影響を及ぼし合う弁証法的な過程であると述べており、セラピストとクライアントの関係について、以下のように表現している (Jung, 1935)。

一人の人間は一つの心的な体系である。それは別の人に働きかけ、その人の心的な体系との間の相互作用の中に入っていく。

そして、このような弁証法的な過程に入っていくためには、セラピストは「あらゆる予見や技法を放棄する」必要があるという。

セラピストは自分のほうがよく知っているとか權威をもっているという気持ちや、影響を与えようという気持ちをすべて捨てなければならない。…このこと（弁証法的なやり方）は、セラピストの予見によって制限されることなく、クライアントが自分の内容を十分に表現する機会を与えられるときに、初めて可能になる。この表現によってクライアントの体系がセラピストの体系に関連させられ、それによってセラピストの体系に反応が引き起こされる。この反応は、セラピストが個人として正當にクライアントに対置することのできる唯一のものである。

これだけ見れば、セラピストとクライアントが別個の存在であることを、Jung は前提としているかのようにも思える。しかし、セラピストがあらゆる予見や技法を放棄するというとき、それはセラピストの自己の消失を意味しないだろうか。もちろん、「セラピストの体系」、「個人としてクライアントに対置することができるもの」といった表現からは、そこにセラピストの自己が想定されていると考えられる。一方で、ク



クライアントが「セラピストの予見によって制限されることなく、自分の内容を十分に表現する機会を与えられるとき」、セラピストの自己はそこには存在していないようにも思われるのである。

実際のところ、あらゆる予見を捨てるということは、非常に困難なことであるし、厳密に言えば不可能なことと考える。セラピストはクライアントの語ること、表現することを何とか理解したい、共感したいと考える。そのとき、クライアントの表現の内容を理解する前に、その表現をしつつあるクライアントに対する同調が生じ、それがクライアント理解の土台となると考えられる。すなわち、その場におけるクライアントのたたくまい、表情、言葉を発する身体の微細な動き、声の響きといったクライアントの身体の動きに対する同調、それもそうした動きをなぞり、そのまま模倣するような同型的同調（市川、1975）が、いわゆる共感のために必要なのである。

これは、ミラーニューロンが活性化するということでもあるだろう。ミラーニューロンは無意識に、自律的に活性化するものであり、我々は自分の独立した主体性というものを信じているけれども、そうではないのではないかという示唆が脳の研究によってなされつつある（Iacoboni, 2008/2009）。つまり、同型的同調は無意識に、自然発生的に生じるものであるということであるが、これをセラピストはある程度意識的に行う。あるいは、セラピストが面接場面で最初に集中するのはこの行為であると言ってもよい。それは、このような同型的同調あるいは模倣が、共感することと関係が深いからであろう。このことは実験的にも証明されつつあるようである。たとえば、Iacoboni (2008/2009) は、模倣行動の度合いと共感傾向の間の強い相関関係を確認した実験、すなわち、実験場面において、顔をこすったり足を揺すったりする相手の動作を真似する傾向が強いほど、その被験者は共感の深い人間である傾向が強いという結果を提示した Chartrand と Bargh による実験を紹介している (Chartrand & Bargh, 1999)。

セラピストの同型的同調は、その大部分は内的に、潜在的に行われるものと思われるが（Iacoboni の用語で言えば「脳内模倣」となるだろう）、顕在的に外的に表現される行為としても行われることもあり、それがクライアントとの関係を形成していくうえで重要

な役割を果たしていることも推測される。先ほどの Chartrand と Bargh の研究における別の実験においても、相手に自分の自然発生的な姿勢や動き、癖を模倣された被験者は、その相手に好意を抱きやすいことが示された。また、前田ら（2007）による心理療法のロールプレイ場面のビデオ解析に基づく検討において、クライアントの話が内省的に深まり、またセラピストとの関係も十分に深まったと見られた「高評価事例」では、セラピストの身体動作がクライアントの身体動作の影響を強く受けていたり、あるいは両者がほぼ同時に身体動作を行っていたりしたことが示された。

こうした同型的同調を土台として、セラピストが応答的な同調を行うことも重要なことであろう。すなわち、同型的同調が深まり、内面化されると、相手の動きを模倣するだけではなく、相手に応答する形で動くことが可能となる。「他者の演奏、他者の言葉、他者の行為は、私の演奏、私の言葉、私の行為によって完成され、またその逆でもある」と、対話や合奏を例にして市川（1975）が述べているような状態は、心理療法において目指されるべきことと考えられる。先に紹介した前田ら（2007）の検討で見られた、セラピストとクライアントの身体動作がほぼ同時であった時間区間においては、セラピストの応答的同調が見られていたのではないかと推測される。また、河合隼雄の事例検討会における発言に、何も言わないのがクライアント中心なのではなく、クライアントの一番言いたいことを言うというのがクライアント中心なのだというものがある（河合、2010）が、これは応答的同調について端的に述べているとも捉えることができるのではないかと。

さて、大雑把ではあるが心理療法におけるクライアントとセラピストの相互作用は以上のように描写できるのではないかと考える。ここにおいて、「自己」ということを考えると、矛盾を含んだ非常に複雑で入り組んだ構造が浮かび上がってくる。

まず、セラピストが同型的同調に集中しているとき、セラピストの自己はいわば消えていると言えるのではないだろうか。セラピストはクライアントの動き、表現を模倣し、いわばクライアントになっている。Jung の「あらゆる予見や技法を放棄する」という言葉は、突き詰めると自己が消えるということまで行

くのではないだろうか。いかに余計なものを付け加えず、クライアントという他者になりきることができるか。これが心理療法の精度に関ってくる重要な問題の一つである。もちろん、この同型的同調がどのようなものとなるかも、セラピストの経験や訓練、人格、拠って立つ理論によってその様相は変わってくると考えられ、そこにセラピストの自己が表れているとも言えるのだが、ひとまずここでは理想的には自己が消えていること、他者になってしまっていることが目指される。

一方、セラピストはあくまでその自己から逃れられない、ということも明らかなことである。言うまでもないことであるが、やはりセラピストという自己が文字通り消えてしまうわけではない。クライアントの話を聴いて様々に思いや考えを巡らせるのは他ならぬセラピストの自己であろうし、時には進行している面接とは全く関係のないことを思い浮かべてしまうことさえあるかもしれない。あくまでセラピストは自分自身でしかなく、クライアントとは異なる存在なのである。

上記のことは、矛盾しているようであるが、どちらも真実と言える。ここで、先の Giegerich の「対立物の結合」としての自己についての陳述を、心理療法の場においてクライアントと出会うセラピストの自己の問題として書き換えてみるとどうなるだろうか。先の Giegerich の自己に関する陳述は、自己のなかに分裂した自己、私自身とは引き裂かれて私自身に対立するものとしての自己について述べており、これは自己の他者性について語られているとも言えよう。それに対し、心理療法場面においては、同型的同調を通じてクライアントのなかにセラピストが自己を見出す、他者の自己性から話が始まる。そうして、そうでありながら、やはり自己は自己であり、他者とは断絶している、ということが第二の陳述となる。こうしてみると、先ほどの Giegerich の陳述をちょうど裏返しにする形の陳述が、心理療法場面におけるセラピストの自己については可能なのではないだろうか。

- (1) セラピストはクライアントと一体であり、結合している。両者は根源を同じくする存在であり、それぞれが、両者を含む全体の一部である。
- (2) にもかかわらず、セラピストはあくまでクライアントとは別個の異なる存在である。クライアントはセラピストにとっては他者である。この意味で、

両者は分裂している。

- (3) 心理療法におけるセラピストの自己というのは、セラピストはクライアントと一体であるとした最初の陳述と、両者は別個の異なる存在であるとした二番目の陳述との結合である。心理療法において実現されたセラピストの自己とは、この論理的な関係が孕む複雑性として意識的に存在する意識の段階のことである。またこの論理的な関係は、ある静的な構造という意味での関係なのではなく、あくまである弁証法的な運動がもつ流動性のことを指している。

ここでいうクライアントは、セラピストにとってはやはり文字通りの外的な実在ではないかもしれない。あくまでセラピストの自己が否定されて自身に対立するものとして現れた他者としてクライアントを捉え、心理療法において、やはりセラピストが自己になるということに焦点を当てて考えればよいのであろうか。その場合、「自己になることが意味するのは、この定義が、心的対立物の間で繰り広げられる論理のなかにいわば身を投げ、溺れ沈んでゆくことで、今やこの論理が第一の、支配的な現実性になるのである」。

しかし、どうも上記のようにクライアントが登場してくると、実体性や実在性を否定してしまい、「心的対立物の間で繰り広げられる論理」を第一の現実性としてしまうことは、できにくいようにも思われる。セラピストもクライアントも身体的、肉体的な実在として心理療法場面に存在し、その息づかいがたとえば「セラピストはクライアントと一体」であるとするような事態には不可避的に関わってくると考えられるからである。そこから質料性ということを取り去ることはできない。そこには割り切れないところ、曖昧なところ、混沌としたところ、暗い陰翳が残るけれども、そうしたことを引きずっていくことは心理療法という営為においては必然とも言えるのではないだろうか。

そのうえで、陳述 (1) と (2) のそれぞれを技術としても思考としても追求し、深め、なおかつ両者が結合しているということが必要となる。Rogers (1957/2001) が共感的理解について、セラピストが「クライアントの私的世界をそれが自分自身の世界であるかのように感じとり、しかも『あたかも…のごとく』という性質 (“as if” quality) をけっして失わない」

としているのも、このようなことを指しているのではないだろうか。心理療法における多くの失敗は、陳述(1) および(2)の分裂から生じるとも言えるだろう。

ここでクライアントからの視点に移行してみると、まずセラピストの同型的同調は、クライアントにとっては自らの存在や表現を外的に現実化したものとして体験されるだろう。それを通してクライアントは自己認識を行うのである。Rogers (1987/2001) の「気持ちのリフレクション」は、本来的にはそのような機能を果たす技術であるだろう。しかし、Rogers (1987/2001) 自身が、「気持ちのリフレクション」がセラピストの応答についての判で押ししたような固いひとつの技術として捉えられていることを批判しているように、そこに深い同調がなければ意味はないのであろう。また、Rogers は、自分は気持ちをクライアントにリフレクトしようと努めているわけではなく、クライアントの内的世界についての自分の理解が正しいかどうか、その瞬間にクライアントが体験しているままにそれを見られているのかどうかを見極めようとしているのだと強調しているが、おそらく、クライアントの語ったことをセラピストが実際に口に出して反復すること、再度出力することは、それそのものがセラピストの同型的同調を深め、理解を深め、それがまたクライアントにフィードバックされ、クライアントの自己認識が深まるという循環があるようにも思われる。

また、クライアントもセラピストの模倣を行い、取り入れを行うものと思われる。たとえば、クライアントがセラピストの何気ない仕草や癖をまねていたり、いつもセラピストにじっと話を聴いてもらっているのに倣って、家族や友人の話を聴いてみたと報告したりする、などといったこともある。これもクライアントの自己の幅が広がることとして、心理療法における重要な変容のひとつであろう。

このような同型的同調の深まりのなかから、応答的同調が生じ、その展開としてなのか、クライアントの本質や自己治癒力が発揮されるということなのか、思いもよらぬ新たな何かがクライアントのなかや治療関係、クライアントをめぐる生活環境や人間関係に生まれてくる、ということが心理療法で行われていることである、という表現の仕方もできるのではないだろうか。

#### IV. 生命としての「自己」

心理療法の動きや展開、論理を考えると、身体性や質料性ということ抜きには考えられないのはいか、ということ先述したが、ここで生命体としての自己という次元から考えてみたい。人間という存在は、根源的には一つの生命である。生命論から「自己」を考えてみると、どうなるだろうか。

先の Giegerich の「私の自己保存」は、論理的な自己保存であって、肉体的な自己保存を意味するのではなかった。しかし、一つの生命体としての人間は、当然肉体的な自己保存を求める。そもそも生命というものは、まわりの環境から分離した非連続な個体であり続けようとすることによって成立すると考えられる。しかし、それだけが生命の本質ではない、ということ、中沢 (2008) は Bataille の「エロティシズム」の概念を用いて説明している。

生命と非生命を分ける大きな分水嶺になっているのが、自分の個性を自分でつくりだすことのできる能力であり、どんな単純な生物であっても、自己と非自己の見分けをおこない、自己の内部に自分とは違う異物が侵入してくると、生物はすぐさま免疫抗体反応を発動し、異物を自分の外に排除しようとする。しかし、一方で非連続であることを自分から壊して、連続性の中に溶け込んでいこうとする強力な傾向が隠されているということ、Bataille は見出し、それを「エロティシズム」という概念で捉えようとしたというのである。

生命の持つ、連続性の中に溶け込もうとする強力な傾向の例として、Bataille (1957/1973) は単細胞生物の無性生殖を提示している。ウィルスのような単細胞生物は、細胞の成長がピークに近づいてくると、細胞の中にある核が二つに分裂し、それにつれて細胞全体が二つに割れて、二つの生物となる。最初の生物は、核の分裂が起こった瞬間に消滅するので、死んだと言えるが、その死をくぐりぬけて二つの新しい生命が生まれることになる。

生命は非連続な個体として生命を維持しているが、生殖の瞬間に生命はそれを解除し、いわば個体としては死ぬことによって、連続性を引き入れる。これは生命の奥深くにセットされた傾向であり、原理なのである。中沢 (2008) は、「知性と生命は本質的には同じものなのだ」と述べ、人間の場合には生命の奥深くに



セットされているその知性能力が、脳内で活動する流動的知性として、より自由に活動できるようになったとしている。中沢は以下のように述べている。

生命には、自己と非自己を分け、異質な非自己を自分の外に排除して、遠ざけておこうとする働きが、深いレベルにセットされている。ホモサピエンスである人間の場合、その生命原理は、無意識の内部にセットされた言語の構造によって、別のレベルで実現されている。ここでは、生命的な自己は、言語がつくりあげる「私」という幻想の主体に姿を変え、それをもとにして社会がつくられる。言語は私たちの思考や行動を整える「掟」の働きをし、それが私たちの日常的な暮らしをささえている。社会のつくられ方と生物の免疫機構の間に、私たちは同じ型をした知性の働きを発見することができる。

Giegerich (1999/2001) の述べている「私の自己保存」は言うまでもなく、言語の構造によって実現された「私」という幻想の主体の保存である。この傾向は生命の本質でもあり、社会のつくられ方でもあり、それぞれの次元で同じ型がみられる、いわばフラクタル構造をなしていると考えられる。

中沢 (2008) は、非連続な個体としての自己を保存しようとする側面を、生命の「平常態」と呼び、個性を壊してまでも連続性を自分の内に引き入れようとする側面を「エロティシズム態」と名付け、生命には二つのモードが共存していると考えている。この二つのモードの共存ということも、様々な次元で同じ型を見出すことができ、生命はその対立関係を生きていると言える。

生命の平常態ということは常識的に理解しやすいけれども、エロティシズム態も生命の本質であるということもまた、確かなことと思われる。というのも、エロティシズムということが生命の本質の一つでないならば、そもそも我々は生命を受け継いでいくことはできない。中沢 (2008) は、人間の母体が自分の身体に受け入れた異物を、9ヶ月以上もの間受け入れ続けることを指摘しているけれども、この例からだけでも、エロティシズム態を抜きに生命は成立しないことがうかがえよう。

生命には、平常態とエロティシズム態という一見矛盾する二つのモードが共存している。これは「自己」ということを考えるうえで重要な指摘と言えよう。Giegerich (1999/2001) の「私は生きた矛盾である」という陳述は、自己意識ということを前提としている。自己意識があり、自己を外から眺める視点が存在しているからこそ、私は「私自身と対立するもの」、「他者」として立ち現れてくるのである。ところが、自己意識などというものをおそらく想定できない最も単純な生命、たとえばウイルスのような生命であっても、そこには二つの矛盾するモードが共存しているということになるのである。

私は私なのであって、自己と非自己を区別し、非自己を自分の外に排除することによって、私は成立している。ところが、私は私ではなく、自己も非自己もない、連続性のなかに組み込まれているというありかたもまた、私の根源的な姿なのである。そして、それは私が私を見るという自己反省がない次元においても成立している生命の働きなのである。

ここで、このような自己のあり方から心理療法を捉えてみるとどのようなになるだろうか。

中沢 (2008) は、生命と知性と同様、平和にも平常態の平和とそれを超えるエロティシズム態の平和があるとして、掟や法によって安定を実現する平常態の平和よりも、エロティシズム態の平和のほうがより根源的に戦争を否定する、と述べている。平常態の平和は安穏な生活を保障してくれるが、そこには世界との開かれたコミュニケーションがない、つまり、そこには愛が欠けている、と言うのである。

そこで、やはり心理療法にも平常態とエロティシズム態があると考えることができよう。平常態の心理療法とは、セラピストとクライアントを別個の存在として明確に区別し、セラピストがクライアントに対して適切な方法を適用し、それによってクライアントに利益をもたらし、それがセラピストの職業として成立する、といったことになるだろうか。書き出してみると、これは心理療法が至極当然にこうあるべき姿といったものを表しているように思われる。ここから逸脱した心理療法は考えられないし、許されないだろう。

しかし一方で、先述の Jung の「ステレオタイプなやり方を適用できる単純で直線的な方法」というものも、この平常態の心理療法と重なって見える。そして

Jung は、心理療法はそのようなものではない、と言っているのである。Jung の言う「二人の人間が相互に影響を及ぼし合う弁証法的な過程」としての心理療法は、いわばエロティシズム態の心理療法であると考えられるのではないだろうか。

まず、心理療法は本質的にはエロティシズムということ抜きには考えられないのではないだろうか。そもそも、臨床心理学に関心をもったり、心理療法の仕事を志したりすることそのもののなかに、すでにエロティシズムの働きをみることができないのではないだろうか。

心理療法のセラピストにとって、自らの仕事のモチベーションの根底にエロティシズムがあるということを知覚しておくことは、重要なことと考える。というのも、エロティシズムは破壊的な作用をもたらす場合もあるからである。

Bataille (1957/1973) は、

私たちは偶然の個性性、死ぬべき個性性に釘づけにされているという、私たち人間の置かれている立場に耐えられないのである。この死ぬべき個性性の持続に不安にみちた望みをいだと同時に、私たちは、私たちのすべてをふたたび存在に結びつける、最初の連続性への強迫観念（オブセッション）をも有している。

と述べ、エロティシズムが性愛、宗教、芸術、戦争を通してどのようにして人間の世界にあらわれるかを描いた。こうして並べてみると、たとえば戦争や殺人といった破壊も、「最初の連続性への強迫観念（オブセッション）」と関連していることがうかがえる。また、Bataille は性愛におけるサディズムについても論じている。エロティシズムは、破壊を求める側面も持っていると考えられる。エロティシズムが心理療法を通してどのように実現されていくか、その破壊的な可能性も含めて考えることは重要なテーマのひとつであろう。

たとえば、安易なクライアントとの一体化や同一化は、心理療法におけるリスクのひとつであろう。しかし、一方で、エロティシズムを原動力としない心理療法もまた、考えられないのではないだろうか。心理療法の様々な技法や理論は、この矛盾を矛盾ではなく実

現するためにあるとさえ言えるかもしれない。たとえば、先述のように Rogers の共感的理解という概念やそれにとりまなう技法が、その工夫の例としてあげられる。

一方、平常態ということも、それが生命や自己の本質であることをいかに深く認識できるかが、心理療法において重要となると考える。たとえば、心理療法の基本とも言える先の共感的理解にしても、他者の見方、価値観、感じ方といった内的な枠組みで世界をみる必要があるであり、自己の個性性をその瞬間にはいわば手放すことになる。これは、自己と非自己を分け、さらには自己と異質なものを受け入れず、排除しようとする生命の本質、平常態における生命の根源的傾向に反する行為と言えよう。

このことを自覚しておくことも、心理療法のセラピストにとって必要なことではないだろうか。クライアントのことを理解しようと努めることはセラピストにとって当然のことであるが、いわば免疫抗体反応のように、非連続な個性としての自己をおびやかす心的内容を排除しようとする動きが、たいていの場合無意識に、生じることがある。それ自体は生命の奥深くにセットされた自然な自己保存の反応であり、おそらく避けようもないことと考えられるが、潜在意識レベルから、あるいは身体感覚の段階からその動きに気づき、その展開を観察できるということが、セラピストには求められるであろう。この「免疫抗体反応」は、心身を含めた様々なレベルで生じうるため、心身の微細な変化を観察することは、心理療法の基本的技術のひとつと言えよう。

また、中沢が述べるように、言語がつくりあげる「私」という幻想の主体、自己をもとに社会がつくられ、言語が私たちの思考や行動を整える「掟」の働きをし、それが私たちの日常的な暮らしをささえているのだとすれば、この次元で心理療法をとらえておくことも非常に重要なことであろう。心理療法はあくまでも社会的に位置づけられた営みであり、経済的な観点も含め、冷めた目でその構造をとらえておくことも必要なことである。この次元の観点を洗練させておくことが、結局は心理療法の過程やクライアントを守ることにもつながる。いわゆる多職種の連携ということも、この視点から捉えうるであろう。

さらに、心理療法から離れた視点でクライアントと



いう個体、存在を見るということも必要なことではないだろうか。特に難しい状況にあるクライアントについて、セラピストは心理療法の影響を過大に評価しがちであるし、心理療法における関係性を起点としてクライアントのことを理解しようとする。このこと自体は、エロティシズム態から生まれる心理療法としては必然的なこととも言えるが、それとは異なる、環境から分離した非連続な個体としてのクライアントを理解しようとする視点も必要であろう。心理療法の過程でいかに魂の深みに触れるような仕事になされたとしても、クライアントにとって心理療法は人生のなかのごく一部であり、人生全体という時間に比べるとほんの一瞬と言ってもいいものである。そして、セラピストにとっても心理療法はあくまで社会的に位置づけられた仕事である。ようするに、両者はあくまで別個の存在であるということもまた、厳然たる事実なのである。

## V. 言語としての「自己」

自己には、言語がつくりあげる「私」という幻想の主体（中沢、2008）というレベルがあり、心理療法では言葉のやり取りが中心になることが多いことを考えれば、このレベルの自己の重要性は非常に大きいと言えよう。ここで、もう少しこの言語がつくりあげる自己について、考えてみたい。

先にも述べたように、中沢（2008）は生命と知性の原理は同じであるが、ホモサピエンスにおいては、その原理がもっとも自由な形をとってあらわれる、と述べている。それは、領域に限定されない知性活動をおこなうことのできる「流動的知性」と呼ばれる。流動的知性は、いくつもの種類の動作を一時にこなすことのできる汎用コンピューターのような働きができる、脳の中のニューロンの組織の複雑なネットワークを基盤としており、DNAの規制を逃れて、自由に活動できるのである。

この人間の知性が自由であることには、言語の獲得ということも大きな役割を果たしていると思われる。生の現実には連続的で豊穡であるけれども、とらえがたく、「いま・ここ」に縛りつけられている。言語はそこからわずかな要素を切り出してきて、その組み合わせによって新しい世界、構造を生み出す。この世界は、いわゆる現実の制約、「いま・ここ」の束縛から解き

放たれ、自由に、無限に展開することが可能である。

ここで、音声言語からさらに文字言語が生み出されたことも重要なことであろう。神田橋（2016）は、音声言語と文字言語を区別しており、音声言語ははまだ、発声の「いま・ここ」性、そして肉体に束縛されていたが、文字言語が生み出されることによって自在性が究極に到達した、と述べている。

しかし、この文字言語の歴史的な積み重ねの偉大な成果である文字文化は、同時に多種多様な新たな問題を生み出した。外界においては、人間による自然破壊をはじめとする様々な厄災をもたらしており、文字文化の暴走は止まらないように見える。また、内界についていえば、人間の苦しみのほとんどは、この文字文化によるものとさえ言えよう。

言語がつくりあげる世界、特に文字言語によってつくり出された世界は、「いま・ここ」に縛られずに拡大し、時空を超えた無限の広がりを持ち、我々の自己もそれに応じて無限に領域を拡大することができる。しかしそれはまた、我々の自己が「いま・ここ」を越えて束縛されているということでもある。生の現実や生命というものは、切れ目のない、連続的なものであり、絶え間なく流動している。言語はそこに切れ目を与え、「いま・ここ」に縛られない世界を構築する。それは、自由、自在性とも言えるが、網目のように張り巡らされ、我々を取り囲み、束縛する。現代社会に生きている限り、文字文化の拘束を受けずにいることは、ほとんど不可能と言えよう。この次元において成立した「自己」は、極限まで自由であると同時に、究めて不自由である。自在性の追求は、過剰をもたらす。平常態の過剰は生を窒息させるし、エロティシズム態の過剰は破壊へつながる。このようなところから、人間の苦しみは生まれ、「心の病」といったものが作りだされるのであろう。「心の病」とは、言語的に構築された世界が、生命に対立するものとしてそれを圧迫し、押しつぶしてしまっている状態と考えることもできよう。

心理療法においては、文字文化の影響を受けざるをえないものとして自己およびクライアントの苦しみについて捉え、なおかつクライアントの自己に生命としての可塑性を取り戻すことを考える必要がある。それは同時に、やはり文字文化の影響を免れないセラピストの自己、あるいは両者を含む全体としての自己の

可塑性を取り戻すことでもあろう。

心理療法においては主に音声言語を介して交流が行われるが、音声言語で表現されたことは文字文化に束縛された自己にも何らかの影響を与えうるであろう。そして音声言語は、文字文化の束縛を逃れうるものと思われる。心理療法においては、二人の対話が行われるわけであり、このことが重要である。Iacoboni (2008/2009) は、一人語り・演説と会話について、それぞれに要する負担を認知的な観点から見れば、複雑に入り組んだギブ・アンド・テイクからなる会話の方がはるかに難しいはずなのに、事実とはまったく逆になっているその根本的な理由は、ミラーニューロンと模倣にあるだろうと述べている。

会話の最中、私たちは互いの表現を模倣しあい、ことによると文章構造まで模倣しあう。さらに、特定の言葉の意味を相互作用によって自動的に了解しあう。したがって、それらの言葉は辞書に載っているような意味よりも、むしろ特定の会話の文脈に見合った非常に緻密な意味を帯びる。

このようにして対話によって生成した言語、文化は、一つの有機体、身体、生命のような自律性を持ち、自己生成、自己組織化を行って、その領域を広げたり、機能を向上させたりするものと思われる。それはやはりもっと広く普遍的に共有された文字文化と同じく、硬直化したり自己の生命としての可塑性を奪ったりするものともなりうるが、もしそれがより流動的で自由なもの、新しい世界、価値、構造を生み出す生命力にあふれたものとなれば、それは我々が文字文化に束縛されているその仕方に変容をもたらす可能性を持つ。なぜなら言語というものは、個人のなかにこれまでの人生における学習成果として網目のように張りめぐらされ、ネットワークを構築しているけれども、わずかであってもそこに新しい構成要素が加わったり、一部でもある構成要素の含意が変化したりすると、やはり全体の関係性にも大なり小なり変化が生じ、それによってまた他の構成要素の意味が変わってくるということが生じると考えられるからである。

もちろん、言語的に構造化された自己も身体、生命とつながっている以上、その構成要素は言語のみではなく、上記の会話、対話においてやり取りされている

ものも、言語だけであると捉えてしまうと本質を見誤ることになる。それは、神田橋 (2016) の言葉で言うと、「雰囲気」ということになるだろうか。

いのちの、肉体の、世界で生じている実態は「雰囲気」である。そう考えると、「雰囲気」同士が響き合い、影響し合うのは当然であると了解できる。一枚の箱庭が、一回の面接が、人生に多大の影響をもたらすのが納得できる。

言語的な自己として張りめぐらされたネットワークに変容をもたらし、自己の生命としての可塑性や機能を取り戻す一石を投じることになりうるのは、言語そのものというより、「雰囲気」なのであろう。音声言語の持つ身体性やイメージの助けを借りて、言語的な自己は身体、生命との本来のつながりを取り戻し、その弾力性、可塑性を回復していくものと思われる。したがって、心理療法においては、言葉そのものを大切に、その細かな味わいの違いに敏感になっていくことによって、本来言語化不可能なその雰囲気を捉え、文字文化に汚染される前の「素の体験」(神田橋、2016) と出会っていくことが重要になる。言語に徹底的にこだわることによって言語から解放されるという逆説が、ここにはあるように思われる。

## VI. おわりに

心理療法における「自己」について、様々な角度から捉えることを試みた。現代社会においては、自己と非自己を明確に区別する平常態が志向されており、それは心理療法の世界においても同様であるように思われる。心理療法が広く社会に認められるように、その成果を説明したり可視化したりしようとする、必然的にそういうことになるだろう。しかしこの傾向がいきすぎると、先述のように100年近い昔にJungが警鐘を鳴らしたその地点からまだ一歩も抜け出せていない、ということになりかねない。あるいはそれは、心理療法というものが背負っている宿命のようなもので、必然的にいつまでも同じようなところをぐるぐる回ることになってしまうのかもしれない。

いずれにせよ、ある程度まともな心理療法を行うためには、その心理療法がエロティシズム態を土台とし

ていることを見据えつつ、その営為が「この世」、いわゆるこの社会に着地点を見出せるようにするという離れ業が必要である。と言っても、それは特に難しいことではなく、心理療法のいわゆる基本である、共感するとか、相手の身になって考えるといった当たり前のことを徹底しようとする、そういうことになるのではないかと思う。そうした当たり前のことを当たり前にしていくために、自己をめぐる、あるいは自己と他者をめぐる複雑な論理関係を生きることは、避けては通れないのではないかと考えている。

## 文献

- Bataille G (1957): *L'Érotisme*. Paris: Les Editions de Minuit. 澁澤龍彦 (訳) (1973): エロティシズム 二見書房
- Chartrand TL, and Bargh JA (1999): The Chameleon Effect: The Perception-Behavior Link and Social Interaction, *Journal of Personality & Social Psychology* 76,893-910.
- Giegerich W (1999): Jung's thought of the Self in the light of its underlying experience. 日本ユングクラブでの講演 河合俊雄 (監訳) (2001): ユングの自己についての思惟 神話と意識 日本評論社 pp1-29.
- Iacoboni M (2008): *Mirroring People*. New York: Farrar, Straus and Giroux. 塩原通緒 (訳) (2009): ミラーニューロンの発見 早川書房
- 市川 浩 (1975): 精神としての身体 勁草書房
- Jung CG (1935): *Principles of Practical Psychotherapy. Collected Works, Vol.16*. Princeton University Press, pp3-20.
- 神田橋條治 (2016): 治療のための精神分析ノート 創元社
- 河合隼雄 (1967): ユング心理学入門 培風館
- 河合隼雄 (2010): 生きたことば、動くところ 岩波書店
- 前田恭兵・長岡千賀・小森政嗣 (2007): カウンセラーとクライアントの身体同調傾向—心理カウンセリングビデオの解析 電子情報通信学会技術研究報告. HCS, ヒューマンコミュニケーション基礎 107 (308), 13-18.
- 中沢新一・波多野一郎 (2008): イカの哲学 集英社
- Rogers CR (1957): The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. *Journal of Consulting Psychology*, 21 (2), 95-103. 伊藤博・村山正治 (監訳) (2001): セラピーによるパーソナリティ変化の必要にして十分な条件 ロジャーズ選集 (上) 誠信書房 pp265-285.
- Rogers CR (1987): Reflection of Feelings and Transference. *Person-Centered Review*, 2 (2), 182-188. 伊藤博・村山正治 (監訳) (2001): 気持ちのリフレクション (反映) と転移 ロジャーズ選集 (上) 誠信書房 pp152-161.



