

真宗カウンセリングにおける自己一致

—心理的治癒の理論的検討—

讓 西 賢

The Research of self-congruence in Shinshu Counseling —Theoretical study of psychological healing through Shinshu Counseling— Saiken YUZURI

summary

In this paper, I proposed a theoretical framework for the process of self-congruence through the counseling, in order to clarify the psychological healing from the viewpoint of Shinshu Counseling. I indicated that it was impossible to define the mental stability without acceptance of the true self. The true self can be understood by a man through the function of the objective view. In Joudo-Shinshu, we can explain the meaning of this function as Namu-amida-butsu.

Then I proposed that self-congruence with concept of self and experience defined by Rogers consisted of the only insight that the true self could be understood through the function of the objective view.

Received Apr. 30, 1997

Key Words : psychological healing, self-congruence, Shinshu-counseling

1 問題と目的

筆者は、一連の研究を通して、浄土真宗の教えに基づくカウンセリングの治療的意義について検討している。

本研究においては、カウンセリングにおける心理的治癒とは、いかなる過程を経ていかなる状態に至ることを意味するのか。そして、心理的治癒が達成されるのは、いかなる力によるのかについて、理論的に検討する。

- ロジャーズ (C.R.Rogers 1957) は、カウンセリングが成功するための必要十分条件として
- (1) 2人の人間が心理的な接触をもっていること
 - (2) 第1の人—クライアント—は、不一致の状態にあり、傷つきやすいか不安の状態にあること

と

- (3) 第2の人—治療者—は、この関係の中では一致しており、統合されていること
- (4) 治療者は、クライアントに対して無条件の肯定的な関心を経験していること
- (5) 治療者は、クライアントの内部照合枠 (internal frame of reference) に共感的な理解を経験しており、この経験をクライアントに伝えるよう努力していること
- (6) 治療者の共感的理解と無条件の肯定的な関心をクライアントに伝えることが、最低限度は達成されること

の6条件を示し、これら以外のいかなる条件も必要ではなく、これら6条件が存在し、それがある期間継続すれば、それで十分であり、クライアントに建設的なパーソナリティ変容が生じると明言している。

不一致の状態にあり、傷つきやすく不安の状態にあるクライアントが、治療者の適切な態度によって、自己一致し統合された状態に変容することができるというのが、ロジャーズの理論である。すなわち、ロジャーズによれば、クライアントが心理的に治癒した状態は、自己一致し統合された状態である。ロジャーズは、この自己一致を自己理論 (self theory) によって説明している。不一致の状態は、事実としての有機体の経験と他者から評価や価値観によって形成された自己概念が、大きくズレていることを意味している (図-1)。そして、カウンセリングによって、事実としての経験と自己概念が、完全ではないとしてもかなり一致する (図-2) ようになるとしている。この一致した状態を治療者の第1条件に挙げている。

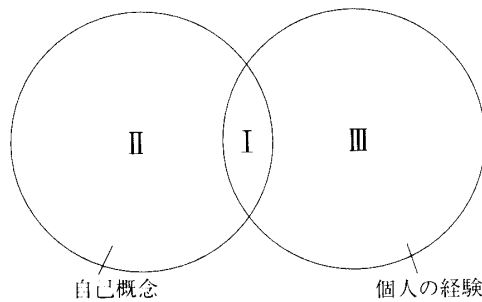


図-1

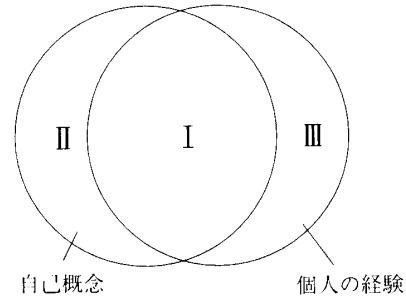


図-2

しかし、ロジャーズの理論においては、治療者の適切な態度によって、何故クライアントが不一致の状態から一致の状態へ変容するのかについては説明されていない。また、一致する動きは、経験が自己概念に近づくのか、あるいは、自己概念が経験に近づくのか、また、両者が相互に近づくのかも明確ではない。

本研究では、ロジャーズが心理的治癒の目途としている自己一致の過程と状態を真宗カウンセリングの立場から説明し、カウンセリング過程においてクライアントの中で生じる治療的变化の根拠を真宗カウンセリングの理論によって理解することを目的とする。

2 自己一致の過程の検討

治癒という用語は、治り癒されるということであるから、カウンセリングにおいては、治療を求めるクライアントに対して用いられる。しかし、カウンセリングを求める人も求めない人も、心理的に安定した状態を獲得することは望むことであるから、ロジャーズも指摘しているように、すべての人の成長を包括する概念として心理的治癒という用語を理解することは可能であろう。福島(1990)が紹介しているウォルバーグ(L,R.Wolberg 1954)は、心理療法の定義について「専門的な働きかけを通して、現存する症状や問題を取り除いたり、変化させたり、やわらげたりし、さらには、対象者の人格の発展や成長を促すことを目的とする」と述べている。すなわち、心理療法が目的とする心理的治癒は、症状の軽減や消去のみではなく、人格の発展や成長が完成されたというにふさわしい状態を獲得することと考えることができる。しかしながら、人格の発展や成長をどの尺度によって測定するのかは明確ではないので、心理的治癒を、「心理的にもっとも安定した状態を永続的に獲得すること」と本研究では、一応定義しておく。

このように、心理的治癒を精神的にもっとも安定した状態を永続的に獲得することと理解するとき、ロジャーズのいう経験と自己概念の自己一致というのは、両者がどのような方向で変化して達成されるのであろうか。考えられる3通りの方向での過程を、真宗の立場から検討してみる。

a) 経験が自己概念に近づく自己一致の過程

【第1段階】

この過程は、クライアントの理想の自己像や現実の自己知覚などから形成される自己概念は、ほとんど変化することなく、クライアント自身の努力と頑張りによって、クライアントが経験する現実の状況や事態が変化して、自己概念に近づき一致度が高くなる過程である。クライアントの期待や思い通りに現実の状況が変化することによって、心理的安定が促進されていく過程である。人間が本能的に求めている自己一致は、この過程であろう。きわめて精神的に健康と言える人も、この過程を期待している。努力や頑張りによって、自分の期待通りの結果が得られることは、人間の心の支えである。短期間の目標であれ、人生を貫く長期間の目標であれ、自己実現の評価は、最終的には、どの程度、期待どおりに目標が達成されたかという結果としての経験に左右されるからである。自己の潜在的能力を最大限に発揮しているという実感は、自己概念に一致した結果としての経験に依存している。自己概念に

経験が近づくように努力し、頑張れる状態にあることを自己実現的であるとし、その目標達成への努力が人生を通して為されることこそが、人間を生きることの意味として高く評価されるのである。クライアントとのカウンセリングにおいても、多くの場合は、この段階をもって心理的治癒が達成されたとして終結するであろう。

しかし、この段階で得られる心理的安定は、結果としての経験が自分の期待に一致するという前提のうえに成立している。したがって、心理的安定が永続的ではないという危機に直面している。

筆者は、先の報告(1996)において、人間に共通に見られるこの特性をハッピーエンド症候群として提唱した。すべての人間はハッピーエンド症候群に感染している。これは、すべての人間が、自己概念に一致した期待通りの経験(結果)を得ることが、自分の心の永続的な安らぎであると誤解していることを意味している。この実現のために努力できる人間は、精神的に健康と言われているのであろう。しかし、この過程に基づく自己一致は、人生を貫いて永続的に維持されることは困難である。自己概念に一致した期待どおりの事実が得られ続けることは、あり得ないからである。ほとんどの人は、このことに気がついている。だから、もっとも重要に思えることが、少なくとも期待どおりに実現するように努力することによって、心を紛らわしているのであろう。人間の精神的健康は、期待どおりの結果としての事実が経験できるかどうか大きく依存している。

言い換えれば、自己実現的に生きていると言える人も、期待がつぶされ、受容できない事実が身の上にもふりかかった時には、容易に不一致の状態に落ち込む危惧をはらんでいる。自己の努力と頑張りによる経験(結果)を自己概念に近づけようとする自己一致は、本質的で永続的な心の安定とは言いがたいのではなかろうか。

この問題性が顕著に露呈されるクライアントは多い。筆者の先の報告においては、ハッピーエンド症候群の発症例がそれである。要求水準が高く自己不全感に悩んだり、期待通りの状況が得られず、否定的自己像に陥るのは、自己概念に経験が一致しないからである。また、解決に向かって立ち上がるときにも、これらクライアントは、自己の力だけで、自己概念に一致した経験ができれば問題は解決すると感じている。経験を自己概念に近づけようとする方向での解決である。すべての人間は、この方向での解決を望んでいるから当然の動きである。人間が立ち上がる第1歩は、確かにこの方向である。少しずつ自己概念に一致する経験を積み重ねることによって、自信を獲得するであろう。しかし、この方向では、永続的な心理的治癒は獲得されないであろう。期待どおりの状況が経験されるという前提に立っているからである。

筆者は先の報告(1994)において、親鸞の歩みを三願転入から解釈し、心の安らぎへの第1歩は、第19願に準拠にしたものであると述べた。それは、自己の努力と頑張りによって心の安らぎが獲得できるという信念に基づいたものであった。しかし、親鸞は、この方向での解

決に限界を感じて、次の段階を模索したのである。自己の努力と頑張りによって獲得される現実の経験が、自己概念に一致することに依存した心の安らぎには限界があり、人間の本質的で永続的な心の安らぎではないことを示唆しているのである。

【第2段階】

自己の努力と頑張りによって、自己概念は変化させずに現実の経験を自己概念に一致させようとしても限界があると気がつく、多くの人は、第2段階を試行する。しかし、この段階においても、自己概念を変化させずに、期待どおりの経験(結果)を獲得したいという点は共通している。第1段階では、自己の努力と頑張りという自力によって、現実を経験する状況を変えようとしていた方法に、この第2段階では変化がみられる。自己の力だけで、現実の経験を自己概念に一致させようとしても限界があることに気づいたのであるから、必然的な変化である。この段階は、周囲の人やその他の存在との間で駆引きや取引きが為されることに特徴がある。ほとんどの人は、身近な人間関係に目を向ける。自己の力だけでは、自己概念に一致する経験が獲得できないと気づいたとき、身近な人々の協力を得ようとして努力を始める。自分が排斥していた人を受容し、好意的に接しようとしたり、逆に、自分が感じていたほど自分は拒否されている訳ではないと考えたりする。また、身近な人の感情に注目し、他者の感情を尊重する態度を心がけるようになる。さらに、それまでは当然としか受けとめられなかった他者からの好意や思いやりに、感謝の心を持つようになる。人間関係において、かなりの改善が見られるようになるであろう。しかし、ここでの人間関係の改善は、他者との駆引きである。自己概念に一致する経験を獲得するために他者を利用する心であり、自己概念を変化させようとする動きはない。

次には、他者からの評価に気を配るであろう。清く正しい生活をすることによって、自己概念に一致しやすい評価を獲得しようとする。仕事を頑張る人、勉強を頑張る子、責任を遂行し協調できる人、思いやりに富み慈悲深い人などのように、社会からの評価がきわめて良好な生活を心がけるであろう。この良好な評価は、そのまま、自己概念に一致する経験でもある。社会からの評価は、現実生活の経験のなかでも重要な要因である。けっして、自己だけの努力や頑張りだけではない生き方であるが、本質的には、自己概念に一致する経験を期待しての生活であり、自己概念を変化させようとする方向ではない。

また、宗教が利用されている場合も多いのではなかろうか。すなわち、神も仏も先祖も、自己概念に一致する事実を持たらず力として位置づけられ、信仰の対象にされているのではなかろうか。日本になじみのある節分の豆まきや厄払いのしきたりは、除災招福を実現する一つの手段である。信仰の対象である神仏あるいは先祖を大切にするのは、除災招福を実現してほしいからであり、これらをおろそかにできないのは、除災招福が実現されないという恐れがあるからである。つまり、神仏までも利用する人間の本能ともいべき精神的安定への原動力は、自己概念は変容させずに、期待どおりの結果としての事実を経験することであ

る。人によっては、神仏や先祖までも利用し、信仰という形を通して、心を紛らわしているのではなかろうか。この段階は、筆者の先の報告(1994)での三願転入との比較における、第20願に対応する生き方であると言えるであろう。自分だけの力に依存しないものの、信仰を自分の思いを遂げるための手段とした生き方である。親鸞は、この生き方にも、けっして納得してはいない。

この生き方は、特別なクライアントだけのことではない。心身共に健康で精神的に安定し、自己実現的に生きている人にも当てはまることであろう。多くの人間は、経験している状況が、偶然的に自己概念に一致していることに依存しているのではなかろうか。すべてのことが一致しなくとも、自分にとって極めて重要な経験だけは、自己概念に近づいてくれることを期待し、信じ、心を紛らわして生活しているのである。言い換えれば、現実の経験が自己概念に近づいてきていると実感できることに基づいて、心の安らぎを保って生活し、この前提がくずれれば、とりわけ、自分にとって重要な経験が自己概念から遠ざかれば、いとも簡単に精神的安定を失い、苦悩するのが人間なのである。

したがって、クライアントも含めて、すべての人間にとって、たとえ自己概念と経験がかなり一致しているとしても、自己概念に向かって経験が近づいていると認識される自己一致は、永続的な心の安定にはならないであろう。しかし一方では、人間は、この認識に基づく自己一致の過程を期待し求めている所に苦悩の根源がある。

b) 自己概念が経験に近づく自己一致の過程

経験が自己概念に近づく自己一致は本質的でなく永続的ではないとするならば、逆に、自己概念が経験に近づく自己一致はいかがであろうか。本来、自己概念は、理想や期待に基づいて、他者からの評価や価値観を取り入れて形成されてくる。理想や期待の自己像を全く持たないで、あるがままの現実をすべて受け容れることによる自己一致が、はたして人間に可能であろうか。親鸞は、人間の本質的特徴を「凡夫は、すなわち、われらなり。……。凡夫というは、無明煩惱われらがみにみちみちて、欲もおおく、いかり、はらだち、そねみ、ねたむころおおく、ひまなくして臨終の一念にいたるまでとどまらず、きえず、たえず」と著している。自分にとって都合よきことを、死ぬまで求めずにはおられないのが人間であるという指摘である。いかなる経験にも自己概念が対応して一致するならば、怒りや妬みの心が生じるはずがない。それらが消えないということは、経験に自己概念を一致させることは困難であるという親鸞の人間観である。さらに親鸞は、「あらわに、かしこきすがた、善人のかたちを、あらわすことなかれ、精進なるすがたをしめすことなかれとなり。そのゆえは、内懐虚仮なればなり。内は、うちという。ころのうちに煩惱を具せるゆえに、虚なり、仮なり。虚は、むなしくして実ならぬなり。仮は、かりにして、真ならぬなり」と著している。どんなに望ましく精進する生活を過ごすとしても、心には、煩惱といえる自分にとって都合

よきことに固執する思いが存在するから、その生活は、本質的で永続的な心の安らぎにはつながらないと切り捨てている。したがって、親鸞の指摘によれば、経験に自己概念が近づくことによる人間の自己一致は困難であるということになる。

一方には、親鸞と異なる立場の人間観も存在する。道元に代表される自力聖道門といわれる立場である。世間の生活から脱し、出家主義を通して、行によって人間の煩惱を断ち切る道である。煩惱を断ち切ったうえならば、経験に近づく自己概念を形成することも可能なのかも知れない。しかし、出家主義を貫く生活は、ごく一部の人のみ可能なことである。

したがって、心理的安定の指標である自己一致は、経験に自己概念が近づくことによって、ほとんどの人には成立しがたいと言えるであろう。

c) 自己概念と経験の両者が相互に近づく自己一致の過程

自己概念に経験を近づけようとする自己一致は、人間を永続的に安定させるものではなかった。また、経験に自己概念を近づけようとする方向も、ほとんどの人間には困難であった。ならば、両者が相互に近づいて自己一致するのであろうか。

人間が努力と頑張りを発揮し、周囲の人の援助を得て、経験を自己概念に近づけることは、確かに可能である。前述したように、多くの人は、この過程によって自己一致しようとしたり、自己一致したつもりになっている。問題は、自己概念を経験に近づけることの困難さである。多くの場合は、自己概念の内容を厳密に吟味することなく、「現実は思いどおりにはいかないから仕方がない」と諦めたり、「後になって後悔しないように、人事を尽くして天命を待つ」と言いきかせて納得しようとしているのではなかろうか。最善を尽くしたことによって、たとえ充分には満足できない結果であったとしても、多少なりとも結果に満足できることを見出し、自分としては納得しようという生き方である。筆者は、カウンセリングを通じてクライアントが、自己概念に束縛されることなく結果を受容し、生き生きさを取り戻すことを何度も経験している。このように、両者の歩み寄りによる自己一致が成立している場合も少なくない。しかし、自己概念の内容自体が変化して、結果としての事実(経験)を受容できているのであろうか。自己概念は、あくまで、自分にとって都合よきことへの固執に基づくままであるように思える。

池田勇諦(1985)は、人間の救いについて、真宗の先覚者である藤原鉄乗の次の7カ条の指摘を紹介している。

- ①我々は、救済を奇跡に求めることはできない
- ②我々は、救済を陶醉に求めることはできない
- ③我々は、救済を心の状態に求めることはできない
- ④我々は、救済を不足物の補充に求めることはできない
- ⑤我々は、救済を邪魔物の除去に求めることはできない

⑥我々は、救済を精神的欠陥の改善に求めることはできない

⑦我々は、救済を社会の改良や革命に求めることはできない

①④⑤⑦からは、自分にとって都合よき経験が救済にはならないであろうし、②③⑥からは、救済には、こころの持ち方に代表される自己概念も当てにはならないことが、指摘されている。表現は異なるものの、ここでの救済は、本報告で問題にしている自己一致によって達成される心理的安定と酷似している概念である。自己概念を変化させて、経験に一致させようとしても、それは知的なレベルでのことであって、自分にとって都合よきことを志向した自己概念を人間は放棄することができないのである。『歎異抄』には、親鸞のことばとして「さるべき業縁のもよおせば、いかなるふるまいもすべし」と紹介されている。知的にどれだけ気づき、心がけていたとしても、縁によってどうなるかわからないのが人間であるという指摘からもわかるように、自己概念が経験を受容できるように変化することは、きわめて困難である。

3 真宗の自己一致の過程

このように考察するとき、人間の永続的な心理的安定は、経験と自己概念の一致だけで理解することは困難であると言える。自己概念には、常に自分にとって都合よきことを期待する人間の本能が大きく影響を与えているから、経験との一致だけでは、永続的な安定を獲得することはできないのである。かと言って、「現実はいかに思っているものではないか」という諦めや「だから、心の持ち方に気をつけて生活すればいいんだ」という戒めが、自分の心を永続的にコントロールできる訳でもない。

このジレンマを打破するものとして、真宗の人間観がある。親鸞は、自らの行いや心の持ち方によって、このジレンマから脱却することは不可能であると心底うなづいている。自己概念は自分にとって都合よきものを必ず求めるし、経験は思いどおりにならないと認めるから、その一致の獲得をギブアップしているのである。そこから、生まれて来たのは、自己への徹底的な問いかけである。自分にとって都合よき経験を求める自己こそ真実の姿であるし、自分にとって都合よき自己像・自己概念しか形成できない自己こそ真実であるという発見である。この人間の姿を親鸞は、「無明の闇」と表した。「自分は、無明の闇である」ということのみが真実であるといううなづきであった。

人間自身の力だけでこの真実に気がつくのは不可能である。自己の期待に基づく自己概念と、その概念を通して判断された経験は、必ず人間の恣意的な思惑を反映している。自己概念自体や経験の判断基準を点検しようとすることは、人間にとって容易なことではない。自分自身の判断基準を疑うことは、人間はもっとも回避したいことだからである。親鸞は、こうした自分を否定することなく、あるがままを認めたのである。「自分の判断も心がけも当てにならない」という自覚にたどり着いたのである。つまり、自己概念と経験を一致させよう

とするだけの自己ではなく、自己概念に経験を近づけようとして、時には満たされ、時には不一致に悩まされる自己であることを自覚できる視点の存在に気がついたのである。2次元的自己一致ではなく、2次元での絶対的なジレンマを伴った自己一致に苦悩している自己であることを見つめる客観的・3次元的眼によって、初めて自己を理解して、人間は、真実の自己を自覚できると考えるに至ったのである。3次元的眼というのは、筆者の表現であるが、それは、迷路に迷い込んだときには、上空からの眼を持てば、容易に脱出できることに譬えることができよう。また、人工衛星を利用した今日流行のカーナビゲーションシステムは、地上の人間では持つことのできない視点から、自分の現在地と目標とを教示してくれる。この人工衛星の視点に譬えられる眼が3次元的眼である。自己概念と経験とを永続的に一致させようとして、それができないで苦悩する人間にとって、この客観的・3次元的眼に気づくことこそが、心理的安定への過程として不可欠なのではなかろうか。自己一致した人とロジャーズが表現している人は、経験と自己概念が一致している人と定義するだけでは不十分で、この3次元的眼に気づいて、この眼にしたがって自己を理解できた人と言うべきではなかろうか。親鸞は、「無碍の光明は、無明の闇を破する恵日なり」と著わし、この3次元的眼を持たずはたらきを南無阿弥陀仏としている。3次元的眼を人間が所有することは困難であり、この眼の存在に気がつくことのみ可能である。

筆者は、南無阿弥陀仏を説明しようとか、押し付けようとかするつもりは全くない。あるいは、信仰を持たなければ、心理的安定が獲得できないというつもりもない。人間の心理的安定には、人間の真実の姿を知らしめる3次元的眼が不可欠であり、この3次元的眼は、人間が意図的に獲得できるものではなく、意図を超越したはたらきによってその存在に気がつくことができるのである。親鸞は、このはたらきを南無阿弥陀仏と表明しているのである。したがって、南無阿弥陀仏と表現しなくとも、すべての人間は、生活の中で、このはたらきによって3次元的眼に気がつき、この眼によって、永続的な心理的安定を図ることができると理解すべきではなかろうか。一般に自己洞察と表現されていることは、このはたらきによって獲得された3次元的眼による自己理解の結果と理解できないであろうか。

客観的・3次元的眼によって自己を理解すると、自己概念と経験は、一致するときも不一致のときもあるとうなづくことができる。いずれの場合も、自己概念に経験が近づくことを期待している自己であったと理解することができる。自己一致の自分も不一致の自分も自己であるとうなづくことができる。不一致の自己を否定して、自己一致の自己を肯定するのではなく、いずれも自己であると受容できることが唯一の心理的安定なのではなかろうか。自分にとって都合よきことに固執する自己から脱却できないことが根源に存在するから、3次元的眼によって、自己一致も不一致も必然的に生起し得るのが自己であると理解できれば、人間は、現存する苦悩を客観的に理解できるようになる。苦悩に束縛され、ふりまわされることなく、自己概念と経験の両方を柔軟に修正できるようになるのではなかろうか。

4 心理的治癒をもたらすはたらき

3次元的眼に気づくことこそが、人間の本質的で永続的な心の安定をもたらす唯一の過程であるとするならば、この3次元的眼に気づくことは、どのようにして達成されるのであろうか。

ロジャーズは、この点については、先の「治療によるパーソナリティ変化を起こす必要にして十分な条件」の中で、その6番目に、治療者の共感的理解と無条件の肯定的関心をクライアントに伝達することが、最低限度は達成されることを挙げている。治療者がクライアントのいわば心の鏡となつて、クライアント自身の感情や心理的混乱を、クライアントに映し返すことが不可欠であると指摘している。自分の顔を客観的に見るができないから、鏡を必要とするのと同じように、人間は、苦悩の底に沈んでいるときには、客観的に自分の状態を見つめることは、より困難である。蓮如は、この人間の特性を「近きは遠き道理なり。灯台もとくらし」と表現している。人間は、近すぎるもの、とりわけ自分自身を見ることはできないのである。したがって、この治療者の鏡としての映し返しは、有効なのである。この有効性の根拠は、クライアント一人では見るできなかったクライアント自身の姿を、治療者という第3者がクライアント以外の眼から、クライアントに気づかせることであろう。心の鏡となろうとする治療者の姿勢は、クライアントにとって客観的・3次元的眼である。カウンセリングの過程でクライアントが自己治癒できるのは、治療者の働きかけが、常にクライアントにとっては3次元的眼として機能し、客観的な自己を見続けることによって、自己を理解することに気がつけるからではなかろうか。その眼によって、事実としての自己像が理解される。すなわち、自分の期待に左右された2次元的な自己概念としての自己像ではなく、自己概念と経験が一致したり、しなかったりするものが自己であるといううなづきとも言える自己理解である。この自己理解にとって重要なことは、自己概念と経験の一致度よりも、その一致の程度を点検できる視点の存在である。その視点から理解される自己像は、自己概念と経験が一致していても、いなくても、いずれもが自己であると受容できるものである。自分の自己概念と経験の一致の程度を客観的・3次元的眼から判断できるから、クライアントは、経験を自己概念に近づけることによって自己一致しようと固執していた自己であったとうなづくことが可能になり、心の安定を得ることができるようになる。この眼に気がつくことは、クライアント自身によって為されるようにみえるから、ロジャーズは、心理治療をクライアントの自己治癒力によるものと位置づけたのであろう。したがって、ロジャーズの言う自己一致は、けっして自己概念と経験の一致だけではなく、自己一致していようといまいと、現在の自分自身を理解できる客観的・3次元的眼にクライアントが気がついた状態であると考えべきではなかろうか。ロジャーズは、治療者からの指示がまったくなくても、治療者の鏡としての働きかけによって、クライアントは、この眼に気づくことができるとして、クライアント中心療法および人間中心療法を確立しているのである。

カウンセリング過程においては、確かに、クライアント自身が、この客観的・3次元的眼に気がつくように思える。しかし、クライアントのこの気づきは、ロジャーズが指摘するように、すべてクライアント自身の力であろうか。この客観的・3次元的眼は、クライアント自身のものでであろうか。気づくという知的作業は、間違いなくクライアントによってなされている。しかし、この気づきのきっかけとなる現実の出来事や事実のすべては、人間の力を超えたものでであろう。人間の力を超越したはたらきによってもたらされた事実の集約によって、人間が洞察という気づきを達成するのである。クライアントがカウンセリングという状況で治療者と出会うということ自体も、偶然と言えるもので、クライアントの力を超えたものである。したがって、クライアントを心理的治癒へ導く力は、クライアント自身の力というよりも、クライアントの洞察力を活かすように事実をもたらしてくるはたらきに依存していると言うべきではなかろうか。

さらに、客観的・3次元的眼は、クライアント自身の眼ではありえないのではなかろうか。普遍的に言えば、人間は、主観的で恣意的な眼でしか自分を理解することはできない。そこで理解される自己像は、クライアントの眼を通した像にすぎない。客観的で真実といえる自己像を見つめる眼を人間自身は持つことができない。客観的・3次元的眼は、人間を離れた眼である。自分で客観的に自己理解したつもりであっても、それは、必ず、主観的で恣意的な思惑が混在したものでであろう。人間に可能なことは、客観的で3次元的に自己を見つめる眼が、自分を離れたところに存在していると気づくことのみである。そして、その気づきによって初めて、客観的な自己を理解することができるのではなかろうか。人工衛星から地球を撮影した画像は、その撮影の瞬間における客観的画像である。地上の人間は、けっして人工衛星の視点から地球を見ることはできない。客観的な地球の姿は、地上の人間には存在しない宇宙からの視点によってのみ見ることができると、現代人は気がついているから、必要に応じてその画像を見ようとするのと同じように、客観的な自己理解は、人間が本能的に有している眼では不可能であり、その洞察に基づいて、客観的・3次元的眼を憶念して、客観的な自己を理解することができるのであろう。したがって、人間は、恒常的に客観的・3次元的眼を持ち続けることはありえないといえるのではなかろうか。

人間に客観的・3次元的眼の存在を気がつかせるはたらきや、客観的・3次元的眼自体を、真宗においては、南無阿弥陀仏と位置づけている。前述したように、必ずしも南無阿弥陀仏と表現し理解しなくても、表現はどうあれ、こうしたはたらきや眼の存在なしには、人間は自己を理解することは不可能であり、心理的治癒は困難であると言えるであろう。

筆者は、真宗の立場から先の報告(1994 b)において、クライアントが自己概念に一致する結果を得るために努力し始めることを治癒過程の第3段階とし、期待どおりの結果が得られないことを経験し、自己の努力では、自己概念に一致した経験は得られないことを実感した段階を、第4段階として提示した。そして、この第4段階において、自分の思いや期待と現

実の経験の一致だけを求める視点ではなく、それらの一致を期待し続けるからこそ苦悩する自己であると客観的に理解させる視点の存在に気がつくことを、治療者が提示することが、治療の進展に有効であることを示唆した。自分の努力や行いによって心理的治癒が達成される訳ではないと実感できた段階において、初めて、クライアントは、自分以外のはたらかみや視点の存在を受け容れることができる。治療者が、クライアント自身以外の眼から自分自身を見つめない限り、客観的に自己を理解することは不可能であることを示唆するのは、この段階にのみ有効である。自分の描く自己概念に経験が一致することに固執しているのが真実の自己であったと気づくことは、自分の力で可能であろうか。この段階で、治療者が客観的・3次元的眼の存在を示唆することは、不可欠ではないのだろうか。ロジャーズは、クライアントの自己治癒力と位置づけているが、自己を離れた客観的な眼の気づきには、治療者からの示唆が必要であると、筆者は考えている。

5 心理的安定の定義

客観的・3次元的眼に気がついての自己理解が、何故、心理的安定をもたらすのであろうか。

前述したように、客観的な自己像は、この眼によってのみ理解が可能である。この客観的な自己像こそ真実の自己である。この真実の自己は、人間が本能的に有している期待に基づく自己概念に支配されている。そして、自己を取り巻く事実としての経験が、自己概念に近づき一致することにひたすら固執している。人間の努力のかなりのものは、この方向での自己一致を期待してのものである。この生き方を、人間はけっして変えることはできない。したがって、この方向での自己一致は、永続的ではなく、必ず不一致を経験することになる。その度に、同じ努力を繰り返して、一時的な自己一致を感じ、すぐに再び、不一致を経験する。この、いわば悪循環から脱却し、永続的に安定した状態を獲得しようとする動きがカウンセリングである。カウンセリングのきっかけとなった苦悩こそが、永続的な心理的安定への始まりである。そして、カウンセリングによって、客観的・3次元的眼に基づく自己理解が可能になる。客観的な自己理解とは、真実のありのままの自己を受容することを意味している。自分の期待どおりの結果を経験したいと思うのが真実の人間であり、この思いに固執し、けっして消すことができないのも真実の人間である。主観的・恣意的に自己概念を形成するのが真実の人間であり、この自己概念を変化させることができないのも真実の人間である。そして、主観的で恣意的な自己概念どおりの経験を得ることが、心理的安定であると誤解しているのも真実の人間である。さらに、こうした自分の生き方に客観的に気がつかないのも真実の人間である。「自分は、自分で知的に考える限り、永続的ではない一時的な心理的安定しか獲得することはできない」ということが真実の自己発見であると言えるのである。

この自己発見は、常に自分の自己概念と経験の解釈の仕方を疑い、客観的な視点を求める

ように機能するであろう。しかし、このことは、「どうせ自分ではどうしようもないから、諦めるしかない」と居直ることではない。真実だと思っていた自己像は、自分の一人よがりの期待への固執に基づくものであったという自覚から、一人よがりでない真実の自己理解を求めた生き方が生じてくるのである。苦悩の根源は、誤った解決に固執していたことによるものであったと気がつくと、苦悩の原因と感じていた現実も受容できるようになる。無理をしても達成しなければならないと自分を束縛していた課題から解放されることができる。事実は何も変化していなくても、ありのままの自分を、不一致は不一致のままで、うなづいて受容することができる。客観的な眼による自己発見によって獲得される心理的安定は、自己概念と経験が変化することによって達成されるのではなく、両者はまったく変化しなくても、自己一致したり、しなかったりする自己から逃れることはできない自己であることを自覚し、受容することによって達成されているのである。

このような筆者の考察から、永続的な心理的安定の指標とされる自己一致の過程は、次のように要約することができる。

- (1) 自分の期待する自己概念に一致する経験を得ようとする個人の努力や動きがあること
- (2) 自己概念に一致する経験を求めて努力しても、永続的な心理的安定を獲得することは困難であるという事実を経験すること
- (3) 自分の期待する自己概念に一致する経験をどれだけ求めても、それは一時的であって、永続的な心理的安定は獲得できないと自覚すること
- (4) 真実の自己像は、自分の主観的な眼で見ることは不可能で、自分以外の客観的な3次元的眼によってのみ可能であると気がつくこと
- (5) 客観的な3次元的眼は、自分には存在しないと自覚することによって、自分の知的な自己概念と経験の解釈を点検することができ、客観的な3次元的眼によって真実のあるがままの自己を受容しようとする
- (6) 永続的な心理的安定は、経験と自己概念の一致が問題ではなく、自己概念に経験が一致することに固執する自己であったことを発見することによってのみ獲得されると気づくこと

参考文献

- 福島 章 1990「心理療法の歴史と比較研究」(小此木啓吾ら編 臨床心理学大系7『心理療法1』第1章 金子書房)
- 池田勇諦 1985『安立の道』法蔵館
- Rogers,C.R 1957 The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. J. consult. Psychol, 21 pp95~105. [邦訳] 伊東博訳編 1962『カウンセリングの理論』第7章 治療における人格変容の必要にして十分な条件 誠信書房 P113~134
- 真宗聖典編纂委員会 1978『真宗聖典』東本願寺出版部

讓 西 賢

- 讓 西賢 1989 「浄土真宗の心理学」(丸井文男監修『人間発達と心理臨床』第10章) 協同出版
- 讓 西賢 1992 a「真宗カウンセリングに関する基礎的研究(1)」聖徳学園女子短期大学 紀要第18集 P17～29
- 讓 西賢 1992 b「真宗カウンセリングのメカニズムに関する一考察」大谷大学学生相談室研究紀要 第1号 P10～26
- 讓 西賢 1994 a「真宗カウンセリングに関する基礎的研究(2)」聖徳学園女子短期大学 紀要第24集 P33～44
- 讓 西賢 1994 b「真宗カウンセリングの治療過程に関する研究」大谷大学学生相談室研究紀要 第2号 P23～37
- 讓 西賢 1996「真宗カウンセリングの人間理解」大谷大学学生相談室研究紀要 第3号 P29～40