

心理療法とTA

杉田峰康

福岡県立大学名誉教授、同大学院講師
日本交流分析学会理事長

第2回目 ・「恐い」というR(反応)を取り去る2つの方法 ・原因から解決していく精神分析

このコーナーでは、「交流分析」が心理療法の中でどのような位置づけにあるのかを、TAネットワークの理事である杉田峰康先生にお書きいただきました。

あまりたくさんの技法を勉強して、どうしたら良いか分からなくなる事は避けなければなりませんが、「交流分析」ただ一つだけでは、難しい面もあります。

他の心理療法にどんなものがあるのかを勉強するきっかけにいただければ幸いです。

また、その中で「交流分析」の良さも再認識していただけたらと思います。

今回で第2回目です。どうぞお読み下さい。

・「恐い」というR(反応)を取り去る2つの方法

心理療法を考えるときの1つのテーマ、基本的な図式を画かしていただきます(図)。



ここに刺激があります。小さいときに恐いお父さんに育てられたとか、小さいときに犬にかまれた。あるいは火傷をした。

これをS (刺激: stimulus)としましょう。例えば、小さいとき、ひどい体罰を受けた。

それが何回か繰り返されると、ある種の感情や考えのパターン、D(ドライブ、動因)が働き、それがもとになりまして、あなたの感じ方、受取り方が決まってゆきます。最近これを「認知」と言います。

当人は、どういうふう to それを受け止めたか、どういう判断をして、どういう考え方、思い込み、感じ方をしてしまったか。例えば、幼い頃に犬に噛まれると(S)、犬は怖いと思い込んでしまう(D)。

そして最後にリスポンス(R)、反応が形成される。犬から逃げるという行動になります。

こういうことを何度か体験しますと、多くの場合、SR人間になります。

犬を見ただけですぐ恐がって逃げる人です。

勝海舟がそうだったそうですね。

犬の遠吠えも恐がったそうです。

子供時代にかばって噛まれたんです。その時、お父さんが毎晩だっこをして自分の体温で暖め抜いて、麟太郎(のちの勝海舟)をなんとか助けたのです。

だから勝海舟にとってそういう親の愛情の体験は後のちまですごく大事なんですが、にもかかわらず犬はやはり恐かったそうです。

それはそうですね。

犬に噛まれて命を落とすほど強烈な体験をした、強烈な刺激(S)を受けた、犬は怖いんだ(D)と受け止め、当然犬からは逃げた(R)でしょう。

そうもすると犬は逃げる子をまた追いかけてきて、蹴飛ばして噛む、子どもはますます怖い体験をして、大人になっても犬は怖い、犬がきたらすぐ逃げてしまうという反応をすることになりますね。

これは恐怖の条件づけ、あるいは学習と心理学でいいます。

世の中には、なんだか分からないけど、犬が怖いとか、男性が怖いとか、火をつけるのが怖いとか、人の目が怖いとか、大勢の人の前で話が出来ないとか、いろいろ怖いものを持っている人がいます。

自分が医者なのに、東京タワーに登れないとか、飛行機に乗れないという方があります。検査で全く異常がないと言われても癌が怖いとか、さまざまな不適応行動が見られます。

「なぜか」ということを考える余裕もない。

犬が怖いからすぐ逃げる、なぜ私は犬が怖いのだろうか、などと考えていたら嘔まれますからね。

悪循環が続くと「SR(刺激 - 反応)」人間になります。

次に治療法として、まず「行動療法」に参りましょう。

小さいときに犬に嘔まれた、だから「犬は怖い」という思い込みをしてしまって、犬を見ると逃げるといった行動を学習してきたという時間の経過(歴史)があるとします。

行動療法では、このような時間とか歴史をあまり考えません。

それよりも今、犬から逃げるといった現在の行動をどうやれば治せるか、つまり、R(反応)をR(新しい反応)にするのを基本的な戦略とします。

具体的に言いますと、どういう経過でこの子が犬恐怖になったかを問題にするよりも、小さな犬を一匹買ってきて、ヒエラルキー(不安の段階表)を作ります。不安の少ない段階から始めて、犬に触ったり、ご飯をあげたり、だんだんに慣れてきたらもっと触ったり、小さな犬なら添寝してみるとか…。

いろいろな形で犬に慣れていく。

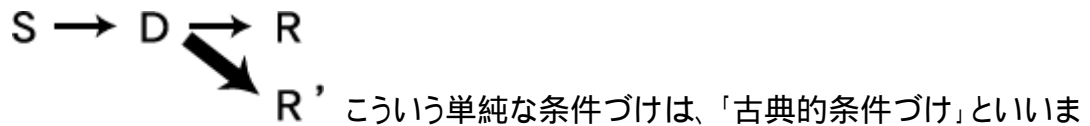
そうすると、3ヶ月も経てば犬の方もすっかりなついてくるので犬が好きになる。

結果として、なぜこの子が犬がこんなに怖いのかという原因は手つかずのままで、犬恐

怖を克服できてしまう。

これでいいじゃないか。

なぜ原因まで調べる必要があるのか。これがだいたい行動療法の考え方です。



。こういう単純な条件づけは、「古典的条件づけ」といいます。パブロフが犬にご飯をあげて、同時にすぐブザーを鳴らす。

そうやって何回か同じ刺激を与えていると、ご承知のようにブザーだけでよだれが出てくる。

ブザーの音でよだれが出るはずはないのですが、ブザーだけでよだれが出てくるようになる、つまり新たな行動が学習されるというものです。

行動療法には、大きく分けて2つあります。

1つは、ある特定の状況の下で何度も何度も刺激(S)と反応とが連合すると、受身的に私どもがある行動をとるように習慣づけされてしまったもの-----これを「古典的条件づけ」といいます。この考え方に基づく治療です。

最近この古典的条件づけ以外に、「オペラント条件づけ」というのが注目されてきました。「オペラント」とはどういう意味かと言うと、「自発的」という意味です。受身の反対、能動的で。

例えば、子どもが自分から進んでお手伝いをした。

するとお母さんがすごくほめてくれた。

報酬をくれたものですから、今度は言わなくてもお手伝いするようになる。実はしつけの多くはそうでしょう

。何かちょっとやったらとてもほめられた。

すると本人は次から次へとそれをやるようになる。

賢いお母さんは、子どもが自主的に何かすると、ちょっとほめてあげる。

飴をあげる。あるいは学校の先生が教室の壁に絵を貼ったり、作文をみんなの前で読んであげたりする。

自発的にやったときに報酬を与えられると、それが動機を強めて新しい行動を学習していく。

世の中のしつけの大半は、これで行われているわけです。

だからよく言うではありませんか、「叱るよりほめなさい。その方が子どものやる気を出しますよ。」「マイナスのことばかり言わないでプラスのことを言ってあげなさい。」

交流分析的にいうと、相手をいい気持ちにしてあげる(プラスのストローク)ほうがやる気が起こる、ということになるわけです。

しかし、悪い気持ちを繰り返し味わうことで、行動が習慣化してしまうこともあるのです。

交流分析の「ゲーム」は、非常に多くの場合このいやな感情のオペラント条件づけなんです。

憂鬱な気持ちになった。

部屋の隅で憂鬱な顔をして沈んでいる。

そうしたらお母さんが飛んで来て声をかけてくれた。

ああ、憂鬱になるのはいいなあ、ママが飛んで来てくれる。だから私はこれからも憂鬱な気持ちになろう、という条件づけです。

別の例でいうと、小さいときに、かんしゃくを起こした、するとママはびっくりして前より優しくなった。

かんしゃくとは有効だなあというので、この反応を成人にまで持ち込んでしまう人がいます。

この他、あるとき泣いてみた。

そしたらママが、かわいそうにと優しくなってくれた。

ああ泣くのは有効だなあ、泣き落とし戦術という形ができていってしまう。

もう1つ、怪我をする、事故を起こす。

自転車に乗って自動車にちょっとぶつかって足の一本も折った。

ママが飛んで来て一晩中そばについて看病をしてくれた。

毎日背負って病院に連れて行ってくれた。

こんないい体験は愛情不足の子どもには、こたえられないでしょう。

そうすると、これからも事故をときどき起こすことにしよう。

かならずママは10万円、15万円と修理代を出してくれるからというわけで、報酬を求め続けるかもしれません。

こういうケースは少なくないものです。

このように、自発的に何かやったときに、何らかの報酬を得た。

つまりストロークが得られた。

この場合、ストロークにはマイナスのストロークも入ります。

すると、その方法を今後も使おうとしてしまう。

先程の行動のテーマで言いますと、Rの次に何が行われたか、Rの次にどんな結果、(結末)が起きたかということで反応のもつ意味が行動様式を決めてゆくのです。

例えば、部屋の隅で憂鬱な顔をしていたら親が飛んで来てかまってくれた。

怪我をした、泣いた、すると親のストロークが増えた。

そうすると、ずっとそれを求めるくせがついてしまうのです。

ただ、ゲームの場合は、マイナスのストロークを追いかけるのです。

そのため、特定のイヤな気持ちを何度も味わう癖がついてしまうわけですね。

こういうふうに原因(S)をほとんど探らないで行動(R)を修正するというアプローチは、今日の心理療法全体の半分ぐらいで行われているのではないのでしょうか。

なぜでしょうか。

1つには、原因がわかっても、即問題解決にはつながらないためでしょう。

また、原因というものは複雑ですから、時間をかけなくては探れないのも1つの理由です。

行動療法はR(反応)に力点がある。

現在の行動、今の状況を中心にして治していこうという考え方です。

お亡くなりになった岩井寛先生は、行動療法を状況的、あるいは空間的な要因に力点をおく方法として分類されています。

いまこの状況、いま飛行機に乗れない、いま犬が怖い、いま異性が怖い、いまある物を食べられない。それだけを問題にしよう。

そしてそれを具体的な行動修正のプログラムを作成して治していこうというわけです。

今、一番用いられているのは、系統的に不安の段階ヒエラルキーをこしらえて、克服し易い不安の少ないものからだんだんに強い不安に向かって、自分を慣らしていこうという方法です。

不安はリラックスしたときに減る(逆制止)という規制を応用します。

人間の不安には必ず生理面があって、リラックスすると不安は減る。

したがって行動を修正するなら、適当にリラックスした雰囲気の中で修正したほうが効果があがる。

具体的には自律訓練法とか、ジェイコブソンの筋弛緩法とか、瞑想とか、お祈りとか、バックグラウンド音楽とか、とにかくいろいろな形で不安を少なくするような雰囲気、状況を作ってその身体的な準備状態の下で段階的に不安に直面して治していこう、いま行動療法の中で一番一般的なのは、系統的脱感作法、ヒエラルキーを作る方法です。

例えば東京タワーに登れない人があれば、まず東京タワーに登ることをイメージの中で練習する。

次第に安心できるようになったら松坂屋の屋上に登ってみる。

もう少し高いサンシャインの20階か、30階にチャレンジする。

その間に不安になったら、自律訓練法など、再び体をリラックスさせる逆制止の方法を使って、最後に東京タワーにトライしてみる。

それも恐かったら半分まで登るプログラムから始める。

1週間ぐらいの間に3分の2に登ってみる。

最後に東京タワー全体の高さを仕上げる。

こういうのを系統的脱感作法と言います。

行動療法には批判もあるわけです。

それでは動物実験そっくりではないか。心身医学の領域では常にこの批判がありました。

それはリサーチにはいいけれど、暖かい人間関係を必要とするのに、行動の修正だけを、まるで機械のようにやるのはどうだろう。

歪んだ条件反射を解く、人間の行動を修正できるというけれど、人間というのはもっと複雑じゃないのですか。そういう批判は常にあるし、これからもあると思います。

行動療法は決して人間関係や感情を重視していないわけではないのですが、そういう印象を与えることも確かなようです。

その反省として、相手の受け取り方、思い込みにも力点が置かれるようになりました。

最近の行動療法は「認知」、「あなたの受け止め方」(D)の修正を図るような方法も考慮されるようになってきました。

ですから行動療法関係の学会に行きますと、認知という言葉がよく聞かれます。

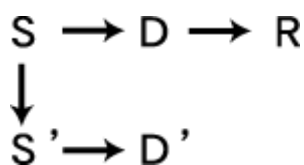
あなたの受け止め方や誤った考え方を修正するというアプローチです。

でもまだ深く原因までは入っていないのです。

・原因から解決していく精神分析

それでは原因を追及して、原因から解いて行こうという方法に移りましょう。その代表的なものが「精神分析」です。

怖い父親の下で育ったために、心の内奥で、「人の上に立ったり、人を指導する男性はみな父親のように怖い人なのだ」と決めてしまうことがあります。



父親、あるいはおまわりさん、上司、学校の先生、似たような権威をもった人を敬遠したり恐がる。

こういう対人恐怖症になったとしましょう。

これを探って行くために、精神分析ではS'を作ることにしたのです。

治療者は父親でない人(S')として患者に接します。しかし、患者の目から見ると、治療者は父親のように偉くて、権威ある立場にいる人(例えば大学の先生とか)になるのです。

もともと恐い父親に育てられたものですから、優しい、実は中立的で、よき理解者であろうとする治療者(S')と面接を重ねているのですが、どっこい心はそうはいかないのです。

自分より年輩の人とか、私より教育があるとか、私より上の立場にある人、それは父親そっくりだと思い込んでしまうものですから、ここで幼時と同じようにDの反応をしてしまうのです。

優しい中立的な人と出会っているのに、「遅刻したら叱られるんじゃないか、こんなことを言ったら非難されるんじゃないか」と、父親に対する同じような反応をする。

これを「転移」といいます。

転移というのは自分でも気づかないうちに現在の人間関係において、小さな頃影響を受けた人の前でしたのと同じような感じ方や考え方をしてしまう、さらには同じような行動をしてしまうことです。

だから治療者は実際は優しい人なのに、恐れたり、遠慮したり、黙ってしまうなど父親の前で振る舞ったと同じ振る舞いをする。SはS'に変わっているのです。

しかし、この不合理な反応を何度も何度も繰り返すと、心の健全な部分は「これはおかしいぞ」「わたしはおかしいわね」とだんだんに気づき始める。ここからD'ができてくるわけです。

治療者は優しい人のようだ。

事実、1年間を通して1回も怒ったことがない。

治療者の側の気づきを促すコメント(解釈)を手かがりにして「私はこの先生を恐がるのはおかしいな、やはりこれは父親の幻を恐がっているので、父親と先生をだぶらせているんだ。

父親と先生は別なんだ。

父親は嫌な奴で怖いけれど、先生は別なんだ。

じゃあ恐がらなくていいのだ」ということが、判断できるようになります。そこで先生に冗談を言ったり、気楽に話したりして確かめてみる。

このようにして D'ができてくる。

とうぜん D'ができると R'が取れるようになる。

こういうふうに通っていくのが精神分析です。

これは元来は、ノイローゼを対象とした方法ですが、今日は、技術的に大きな進歩をとげ、より重篤な精神障害にも活用される時代になりました。