

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3回目
- ・心理療法の2つの流れ
 - ・時間因(歴史)から探る心理療法
 - ・その他の心理療法
-

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、「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3回目です。

・心理療法の2つの流れ

心理療法の中には大きく分けて、前号で紹介したような2つの流れがあります。

1つは、状況を中心として原因を考えないで・・・原因をたとへ考えたとしても、それをいまの計画の中に含めてしまって・・・行動を修正しようというもの。

もう1つは、原因まで探って、あなたの転移を、つまり不合理な、不本意な自分もおかしい、自動的な反応様式を再び治療者との間で体験して、そのおかしさ、不合理さに気づいて新しい行動を取れるようにするものです。

もちろん、原因の追及も加えて行動療法をするという立場もあります。

しばしば行動療法がメインだけれども、原因をも含めようという考え方もあります。交流分析はどちらかという、それに近い方法だと思えます。原因の重要性、つまり生育の歴史の影響も十分に考える。と同時に、車の両輪のように、行動も具体的にいろいろな形で修正をして行こうとする。分かることと変わる、行動の変化と原因の理解の両方を扱っていったほうがより効果的ではないか。精神分析家の中でも古典的な先生は、「症状がとれたり、行動が変わったりすることは問題ではない。自分に気づくこと、なぜこういう自分ができてきたかを洞察させることが、つまり、人格の再構成が治療の目的である」と言う方もあります。

とくに無意識の不安や罪悪感を洞察することが大切なのだ。自分の真実の姿を知って初めて成長するんだというわけです。

精神分析的な志向をもったカウンセラーは、例えば、登校拒否児の場合ですと、「学校へ行く、行かない」は問題ではない。お父さんに対する恐怖と本当に自分がしたい願望との間の葛藤を洞察して、権威的な人にも恐がらずに自己主張できるようになるまで自我を強める。この段階まで成長すれば、自然に学校へも行けるようになるというふうな考え方です。はっきり言いまして、精神分析はかなりの時間とエネルギーが必要です。まずSとS'の区別をするまでに、大変時間がかかります。一般に少なくとも変化、成長するまで2年、3年かかります。しかし、本質的に性格の再構成が起こる可能性があるわけです。

行動療法では、症状行動は比較的短時間で改善されます。例えば、「飛行機に乗るのが前よりは少し恐なくなった」という変化は割合早く体験できるようになりますが、性格の再構成は起こりません。「犬は平気で触られるようになった。東京タワーにも登れるようになった。癌が恐なくなった。でも何故あんなに恐かったのか原因はなんだか分からない」というまでです。しかし、進歩と変化が報酬として作用する、というオペラント的な効果もあります。

心理療法の分類としては、米国のカラスという精神科医が、1977年にそれまで行われていたすべての精神療法(あるいは心理療法)を次の3つの視点から分類しました。

1. 「原因結果を中心に考える方法」
 2. 「行動療法的、現在の状況の下での行動を修正する方法」
 3. 「体験、あるいは実存的な方法。人生の意味なども含めて人間学的、哲学・宗教的な面を取り入れていく方法」
- の3つです。

それぞれの効力は、

- 1は「長期で強力」
- 2は「短期で強力でない」
- 3は「短期で強力である」

と言われます。短期で強力であればいちばんいいですね。最近ではこういう体験的治療がかなり強調されているようです。

九州大学の教育学部の教授だった前田重治先生(私の恩師の一人)が心理療法を2つに大別されています。ひとつは治療者中心の考え方で、2番目は患者、クライアント中心の考え方です。治療者中心には、指示的な方法と訓練的な方法があります。

第2のグループは相手が中心のアプローチで、その中味として表現的な方法と洞察的な方法に分けられます。

治療者の方が主導権を取って何とか治してあげようというアプローチ(TAではこれを医療モデルといいます)と、自分が自分のことを変える自助といいますか、気づいて自分の行動を修正して行くようなアプローチ(これは成長モデルといわれます)と2つがあるのです。きめ細かく書きますと、次頁の表のようになりますのでご覧ください。

・時間因(歴史)から探る心理療法

時間因とは何でしょう。

生育の歴史です。過去から人格や問題行動などがどういうふうに来上がってきたか。人間の誕生から成長の過程を通じて内界がどのように来上がってきたか。とくに内部の葛藤を明らかにしていこうというもので、代表的なものが精神分析と内観です。とくに内観は日本的心理療法で強調点がPに対する気づき(報恩)にあると思われます。

昔からお母さんにお世話になったこと、して返したこと、迷惑をかけたことについて、具体的な事実を思い出します。これを小学校低学年から初めて、次の時間は小学校高学年、更に次の時間は中学校時代と続け、現在まで行います。

次にお父さんに対して同じように進みます。

部屋の隅に屏風を立てて、その中で楽な姿勢で座っています。トイレとお風呂以外には外出せずに、あれもしてくれた、これもしてくれた、怪我をしたときは寝ずの看病をしてくれた、こんな迷惑をかけた、こんなにあの人を苦しめたと、ずっと思い出すと多くの人がぼろぼろ涙を流して済まなかったという罪の意識を取り戻し、感謝していく。

これはこの世の中に多くの人によって生かされていることに気づく東洋的な心理療法といわれています。

過去から「みさらい」といわれてますね。身を全部さらい出すようにおさらいをしていきます。多くの場合、お父さん、お母さんから進んで、兄弟、師、友人、関係の深い人に対する恩へと、自分の内界を点検していきます。

2番目に時間因にウェイトを置くが、現実の生活状況も考慮するもの。精神分析との関係が密接で、つまり過去を重視するのですが、現実状況の適応にも配慮する療法です。代表的なのが交流分析、ゲジュタルト療法、現存在分析です。交流分析は、過去がどのように性格形成に関与しているかを分析すると共に、現在の交流の仕方がどうなっているか、その両方をやっぺいこうというものです。

第3のタイプは現在の状況での行動の変化を主な目的とするものです。

これは行動療法ですね。先の公式でいうとRだけを考える。最後に状況での適応を主とするが、個人の時間因を含める方法があります。日本で代表的なのは森田療法です。フランクルの創始したロゴセラピーもこのカテゴリーに入ります。

このように、心理療法にはたくさん方法があり、また、分類法にもいくつかあります。個人的にいろいろな方法をご勉強なさることができると思いますが、どれか1つを深く追及するのがよいと思います。

日本の心理療法家の多くは、ロジャースのクライエント中心のカウンセリングに拠り所を求めている、といわれます。しかし、実際には気づかぬうちに行動療法や暗示療法、説得なども使っていると思います。後で述べますが、実際には、心理療法の内容はそういうものでしょう。

要因	ねらい	おもな技術
支持	励ましたり、知識や技術を教えたり、忠告・助言したりして、心の支えになる	支持療法(保証、指導、忠告、助言、説得、再教育、暗示など)
訓練	実際の行動をとおして、体験させることにより、心を鍛え、自信をつけさせる	訓練または行動療法(森田療法、自律訓練法、各種の行動療法など)
表現	心の底に閉じこめられている欲求や感情を、自由に表出させる	表現療法(告白、カタルシス)
洞察	症状や行動の背後にかくされている不満や葛藤を、自分で気づかせる	洞察療法(精神分析療法、催眠分析、夢分析、実存分析など)

・その他の心理療法

そのほか特殊な方法として、「自律訓練法」「催眠療法」「グループ療法」「音楽療法」などがあります。最近の心理療法の傾向は、とくにグループの中に人を変える素晴らしい力が潜んでいるということに気づき、これを活用しようということです。

今までの心理療法は1対1の関係で行われてきました。とくに密室の中で分析を行う治療者と患者が、Sノット・イコールS'を洞察するために1対1でプライベートの話し合いをしていました。

しかし、家族療法とかグループ療法とかぜんぜん視点が違うアプローチでも人が立派に変わっていくわけです。これを使わない方法はないだろうという考えが生まれてくるのは当然です。統合的な立場の先生方の中には、1対1のカウンセリングもしますが、グループの中にも入って、集団力動、グループの相互作用を活用して、いろいろな角度から患者の変化・成長を促していくという動きがあります。

特に心療内科では、喘息のお母さんのグループ療法とか、食行動異常の患者さんの家族療法とか、小さい頃からの原因を追及していく方法とは別に、あるいはそれに併用しているいろいろな角度から複数の人間関係を利用して治療がすすめられています。

時には箱庭療法のように物質を媒介にしたり、非言語的な手段を用いる方法なども行われています。

要するに、いろいろな角度から自分を見ていくと、自分の全体像が分かってきます。まさに真理(自分の全体像の把握)は汝を自由にする。これが心理療法のポイントだと思います。

今までになく自分についての真理を知ると、当然、より広く考え、より適切な行動も取れるようになります。自分についてすみずみまで欠けた部分を、ちょうど、パズルを埋めるように埋めていくと、全体像が見えて来て望ましい行動が取れるようになります。このように、自分の空白になっている部分に気づいて、セルフ・コントロールをしていくというのが交流分析の目的でもあるわけです。