

心理療法についての若干の考察

——実存分析的アプローチ——

白 取 肇

現代人に根源的に欠けているのは存在の感覚である (マルセル)

現代は疎外の時代だと言われる。つまり、我々はすでに、自分が人間であるということへの真の関心を失ってしまっているということであろうか。

現代においては精神的な安定感の欠如がむしろ特徴的であると思う。そしてそれだけに現代の人間問題の一つの焦点もそこにあると言えると思う。

しかもそれだけでなく、このような内面の不安定感や或いは苦悶を、現代の人々にはや人生観的な問題や、思想的な苦悶として表現するのではなく、もっと端的に、疎々の「異常」行動や、或いは心理的、精神的疾患として表現するということも特徴的である。

ところで、我々人間は、ずっと昔から、二人以上の人間の間の言葉をはじめとする相互作用が、互いの考え方や感情、更に行動に、何らかの影響を及ぼすことを知っており、教育者や宗教家は必ずしもそれを意識しないで利用してきたと思う。これが十九世紀の後半になって、やがて意識され、特別な目的を持って二人以上の対人関係が計画され、心理療法として専門家によって用いられるに至った。

さて、「心理療法」と一口に言っても、様々な立場があり、いちがいに論ずることはむづかしいのが実情である。本稿の意図は、現在行なわれている各種の心理療法の理論や技術についてはなく、治療者の態度についての考察である。

概観すれば、ほとんどあらゆる心理療法は、その名称通り、治療ということを中心とした心理学的な領域においてだけの問題処理に限っている。そして、心理学的な意味における病的な徴候の消滅と適応の実現ということに、治療の達成を考えている(適応性治療)。

適応ということは一言で言えば、自分と同一社会、或いは同一文化に属する大部分の人々と同じように行動する能力と言えよう。この考え方によると、人が自分の属する社会や文化の型に適応できないということが、そもそも病的な状態なのであり、或いはまた自分の直

面する様々の生活場面に適応できない時には、人は神経症を發展させるのである。それ故、神経症を治療するということは、それらの人々をもう一度その生活場面に適応できるように助けることにあるわけである。

この考え方の根本には、一定の社会、文化が認める行動の型を、そのまま個人の人間としての健康の基準とする、という前提がある（多数Ⅱ正常Ⅱ健康、少数Ⅱ異常Ⅱ不健康）。例えば、ファシズムのような人間本性にとって極めて有害な社会状態の場合にも、そこに適応していることを人間の健康のしるしとして考えねばならない（この場合はむしろ、人間としての自己を放棄した状態であり、人間としては不健康な状態であろう）のである。さらに、治療を、単に心理学的なレベルにおける徴候の除去、とする考え方についても、次のような限界が指摘されよう。すなわち、人が、何らかの罪悪感のために悩まされ、正常な日常生活が妨げられているような場合、以上のような観点に立てば、その原因を根本的に克服するのではなく、ただ良心を麻痺させることによっても、その徴候としての罪悪感を消し去ることができるのである。しかしその場合、たとえ病的な徴候は消えても、人間としてはかえってその病状は悪化していると言ってしまうであろう。

以上のような適応性治療に対して、単に生理学的なレベルや心理学的なレベルの治療を考えるだけでなく、究極的には存在論的な意味あいにおける治療（人間回復）を考え、実存の可能性における自己実現を目ざす「実存的」或いは「人間学的」と呼ばれる立場がある。勿論このことは、実存的療法が、生理学的、心理学的レベルにおける治療を無視するというのではなく、むしろそのプロセスには、いわゆる心理療法の様々の技術や過程と、身体的なレベルでの治療とが含まれねばならない。

哲学的体系としての実存的アプローチに唯一のものがあるわけでないように、実存的な分析・療法も一種類のものに限られてはいない。例えば、ハイデッガー（M. Heidegger）の基礎的存在論の哲学の立場に立って、現存在（人間）に存在への開示をよびかける働きを精神療法の本質とするボス（M. Boss）やビンスワンガー（J. Binswanger）の「現存在分析」、ユダヤ教の精神から発するブーバー（M. Buber）の「出会」を根本におくトリューブ（H. Trub）の「人間の精神性、責任性存在、意味への意志をその中核に据えたフランクル（V. E. Frankl）の「ロゴセラピー」等があるが、本稿は特にフランクルの「実存分析」、「ロゴセラピー」に視点を置く。

「実存分析」（Existenzanalyse）（或いは「ロゴセラピー」（Logotherapie）の二つの名称は、ほとんど同義であり、ただ同じ理論の二つの側面を指していると考えられる。つまり、「実存分析」は、彼の理論の根底となっている人間学的な面を示し、「ロゴセラピー」は、彼の心理療法の実論的な理論と方法を示している。

ロゴセラピーの観点からすれば、人間は、身体、心理、精神の三つの次元からできている。すなわち、人間が心理や肉体をもっていることは確かな事実だが、更に精神面が、その人の心身の状態に対する態度の中にあらわれてくるのである。そしてフランクは、^(註1)この精神面は、三つの次元の中で、一番重要なものである。つまり、三つの中で、最も大切なものは、本来的に人間であることである。^(註1)と述べている。

実存分析は、パーソナリティを、その人の実存的な可能性と責任という観点から分析し、実存の根底である精神、自由、責任、を明確にする。ここで重要なのは、自分が「真の人間であること」を自覚していくのは被分析者その人であり、分析者はそれを見守っているだけだ。という事実から出発している点である。そしてフランクは、彼の理論を単にある人間を説明するためのものとは考えず、その人の実存自体の究明と考えている。すなわち「ロゴセラピーとは、心理療法的な人間学を築きあげることである。その人間学は、ロゴセラピーを含めた全ての心理療法の前提となるべきものであり」^(註2)、彼は、実存分析を単なる個体発生的な分析としてではなく、ある患者、ある個人についての、分析を超えた「人間である」ことの本質研究の試みという観点から患者に接するのである。

フランクによれば「人間とは、つねに決断するところの者なのです。そして人間は、彼が何であるのか、彼が次の瞬間に何であるだろうかということ^(註3)を、そのたびごとにつねに新たに決断するものです。人間のなかには、天使となる可能性も悪魔となる可能性も存するのです。」すなわち、我々は、自己の存在の可能性のなから、自らの態度を選ぶことができ、また不断の選択にせまられてもいるのである。

自由という問題に関して、フランクは、次の三種のものに対する自由を述べている。^(註4)

- 一、衝動に対して。人間はたしかに衝動を持っている。しかし我々には、衝動を肯定することもあれば、これを否定する可能性もある。重要なことは、衝動に対する自由の肯定である。
- 二、遺伝に対して。人間は、たしかに遺伝的な素質という制約をうけているが、この制約の範囲内で彼が何をするかは自由である。
- 三、環境に対して。人間は、その人の環境からも自由である。彼は、強制収容所という限界状況においてさえ、人びとが（フロイトの予想したように）みな「豚のごとく」なったのではなく、ある者は「聖者のように」なったことを自撃したと述べている。^(註5)

実存分析は、人間を自由であると宣言する^(註6)。その自由性とは、既にふれた、或るもの「から」自由であるだけでなく、同時に、或るものに「向かって」自由なのである。然らば、人間は「何に向かって」自由であるかと言えば、それは、その人格的存在の具体的な

意味の充足ということである。こうした自由の観念は、必然的に、人間の責任性の観念につながることになる。

フランクフルは、この責任性の根底を、良心という現象の中に見出だしている。彼は、良心を無意識的な心理衝動であるリビドーの中から生れてきたとする力動心理学の考え方を否定する。そして彼は、それを精神的無意識の深みから自然にその人の意識の中に浮かんでくる「汝何々すべし」という厳しい良心の声であるとする。この良心とは、普遍的に公式化された「道徳律」などによって概括的に表現されるようなものでなく、具体的な人格が彼の具体的な状況においてもっているところの、そのつど一回きりの、唯一無二の可能性なのである（註7）。そして、同時に、これは超越的な一つの契機にもなるとする。

フランクフルによれば、良心の唯一の根拠は、人の姿になぞらえた神だけである（註8）。すなわち、人間の超自我の背後にあるものは、「神なる汝」であり、良心とは、超越者である「汝からの言葉」である。そして、神の基本概念とは、神に向かって、或いは神に対してなされた人間の個人的な決断である。人間は神の「召喚」に「答え」ねばならない。これが人間のパーソナリティの基礎的断面を構成する責任性を構成するのである。

また、自由に対する責任をとることができない子供や知的障害者においてすらも、実存的な人間存在としてのあらゆる特徴は持っている。知的な能力が劣っていること自体が、つまりその人が、劣等な頭脳によって「制約されている」事実にどのような態度をとるかが、その人に最も意義ある価値の達成を行う機会を与えるのだ、と彼は述べている（註9）。現実においては、こうした不完全な発達の後方に、その人の本當の姿が隠されてしまっている。したがって、一般教育でも特殊教育でも、情緒的な面がもっととりあげられるならば、単に伝統的な知的面だけが強調される場合よりも、はるかに大きな進歩が見られるだろうと思われる。

フランクフルによれば、人間には、創造しつつその存在の意味を充足する「創造価値」、体験し、出会いし、愛しつつその生命の意味で豊かにする「体験価値」、および、苦悩からもひとつの意味をたたくかいらうとする「態度価値」が本来的に可能である（註10）。さらに、人間が創造価値及び体験価値の実現を放棄しなければならぬ場合においても、運命的に避けられない苦悩に対していかなる態度をとるかというやり方の中に、価値を表現する可能性が常に存在する（註11）、という意味で、態度価値を最高のものとする。そして、人間が責任を有するというのは、「意味の充足」と、「価値の表現化に対する責任である」。

人間は、これらの価値が失われたり、不明瞭になった時に、意味への意志の欲求不満を起し、実存的空虚（*existential vacuum*）に陥る。このような実存的欲求不満は、それ自体、病気ではなく、現代人の生きる意味の喪失として、むしろ世界に蔓延しているものである。しかし、このような実存的欲求不満、自己の存在の意味への意志の不满がある場合、集団的神経症が今日の時代精神

の病患として立ち現われるのである。

フロアクルは、さまざまの心的葛藤や外傷から生ずる心因性神経症の治療法としての心理療法や、身体因性偽神経症の身体療法にも力をこめていたが、彼の独自性は、精神的問題、倫理的な葛藤、実存的空虚から発する精神因性神経症に対して、患者が実存的意味と、価値を取り戻すのを助けてやるといふ、ロゴスのセラピーの主張にあるのである。

歴史的に見て、心理療法は、たえずその中立的な価値観をほこってきている。しかしフロアクルは、「価値観の全くない心理療法は実際には価値に対して盲目であるだけだ」(註12)と断言する。これは、ロゴセラピーが、患者に対し、価値判断を下すことを意味しているわけではない。ロゴセラピーにおいては、空虚であった患者の実存状態を満たすことができるような、価値と生活目標となりうる意義を採し出し、患者の価値の限界を拡げようとするのであり、本当の実存のための刺激を患者に意識させることが大切なのである。

いついかなる時においても、意義と、価値の可能性のない生存状態は考えられない。したがって、患者には、意義の選択性を十分意識させる必要がある。それにより患者は、「存在する」ことができるようになり、さらに、彼なりに自分の生きるべき使命をはたすことができるようになるであろう。

本稿は、先に記したように心理療法の技術や方法の考察が主題ではなく、それについては割愛するが、実存療法は、在来のいろいろな心理療法にとってかわるものではなく、それを高めていこうとし、治療家の患者への態度を反省させるものである。すなわち「人間は現在の場面を超越し、本質的に世界を拡大して行く存在である」ことを本当に理解するならば、患者として出会う人間に、治療家は、尊敬を伴った愛情をもつようになるであろう。

しかし、現代は、愛の崩壊の時代であるとか、利益社会的な色調を段々色こくして行く外に歴史的な社会の歩みの路はないのだとか言われ、愛はもはや崩れ去って行く外はないのだとされている。もしそうであると、心理療法というものはどのような路をたどるものであろうか。この点について懸田克躬氏の見解では、要約すると、愛の崩壊があればこそ、その再建のために心理療法が必要であるとも言えるであろうが、一方心理療法の可能性の根底にあるべき愛が崩壊していることは、それを不可能にしているということになるのではなからうか。そして、治療の場における治療的関係の設定にしても、治療的場面の中では愛の可能性が見出され、相互の信頼と自我への信頼が回復されるとする、この前提自体が、ひとつの擬制であるにすぎないのではあるまいか(註13)、と問うているが、このことは、今後十分検討を要する課題であると思う。

更に、現代においては、存在と生命の意味への懐疑と無視が一般的であるとすると、その意味を発見し、充たし、確立することは、人間の問題であると同時に、社会につながる問題であると思う。このような状態に対して、フロアクルは、集団的な心理療法が必要である

(註14) と述べているが、社会に対する直接的な見解は見られないようである。

実存分析の立場からの考察は、以上で終るが、本稿を閉じるにあたって、岡本重雄氏の文章を拝借して附記したい。

「現代の人間を、その疎外された状態から救い出すためには、一方では、人間の主体性を思いきり強力なものにしてゆく必要があると同時に、他方では、パッペンハイムも考えているように、現代の利益社会を、社会保障制度のよく発達した、お互いが理解と愛情とをもって相接する、人間関係の温い、相互扶助の原則に立ち、有機体的な構造をもった協同社会に、転換させてゆく必要がある。」(註15)。

(青森県精薄者更生相談所員)

註

1. トウイデイ「フランクルの心理学」(みくに書店、武田建訳)七九頁。原典、Frankle *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie* S. 670 Wien 1957
 2. 前掲書、三九頁。原典、前掲書、S. 664。
 3. フランクル「識られざる神」みすず書房、佐野、木村共訳、一二二頁。
 4. " " 「神経症」Ⅱ みすず書房、霜山徳爾訳 六四頁。
 5. " " 「夜と霧」 みすず書房、霜山訳。
 6. " " 「神経症」Ⅱ 七〇頁。
 7. " " 「識られざる神」 三六頁。
 8. 前掲書、七三頁。
 9. フランクル「神経症」Ⅰ みすず書房、宮本、小田訳 三六頁。
 10. " " 「神経症」Ⅱ 六八頁。
 11. 前掲書 六九頁。
 12. 前掲書 五七頁。
 13. 懸田克躬編「現代の精神医学」河出書房、二一四頁、懸田担当。
 14. フランクル「神経症」Ⅱ 五八頁。
 15. 岡本重雄編「生活心理学」朝倉書店、一六八頁、岡本担当。
- その他の主な参考文献
- 「フランクル著作集」(邦訳 みすず書房)。
- 「臨床心理学における実存的分析・療法について」山内光哉(『臨床心理』1965, Vol. 4, No. 2)