

信仰の心理臨床的意味

土江正司

(心身教育研究所)

キーワード：信仰、フォーカシング

はじめに

法然上人は比叡山での長い修行を経て、ほとんど全ての教義に精通したが、他の一切の修行を捨て、念仏のみに専心することを決断し、43歳で浄土宗を開いた（1175年）。阿弥陀仏を信仰し、「南無阿弥陀仏」（阿弥陀仏に帰依するの意）と称えれば誰でも死後に極楽に生まれること（極楽往生）ができるというのが浄土宗の教義である。（補足1）

この教えは平安から鎌倉時代に移り行く戦乱の時代に多くの民衆の心を捉えた。生きている間は地獄さながらの世にあって、しかし念仏しさえすれば死後の安泰が保障されるのだから、民衆がこの教えにやすらぎを覚えたのは想像に難くない。

800余年の時を経た現代はこのような信仰がやすやすと受け入れられる時代ではない。死後の保障よりも老後の年金に人々は汲々としている。今現在を安楽に生かさせてくれる科学技術や医学の方が信仰よりはるかに頼りになる。オウム真理教の影響もあって、信仰は今では危険なものさえ考えられたりもする。（補足2）

しかし、穏やかで確かな信仰を持つ人が精神的に安定していることは、科学的な証明がなされているかどうかは別として、ある程度頷けることではあるまいか。筆者が浄土宗の僧であることもあって、冒頭は浄土宗の紹介となったが、どのような宗教であれ、信仰という人間らしい行為または生き方には心理臨床的意味があるように思われる。（補足3）

理想の父母を求める行為

信仰は、不変の存在に対する絶対的信頼であると筆者は捉えている。もちろん個人の信仰が確定するまでには、何年もの歳月と葛藤があるものだが、そのことは後で触れよう。

阿弥陀仏も神も不変の絶対的存在として信者の間では認識される。アニミズムにおける信仰の対象は大きな岩であったり、巨木であったりする。それらの奥から醸し出される自然というものの偉大さ、不変にして普遍の法則性などには生きとし生けるものを素直にさせる何かがある。

先祖信仰は日本に土着のものであるが、亡き人は人の記憶の中で絶対不変の存在になり得る。檀家宅の仏壇と向き合うと、真ん中にあるべき阿弥陀像が見当たらず、変わりに亡き親の位牌が置いてあったりする。この家の人は何を信仰しているかはおのずから明らかであるのだが、筆者はこのような信仰の形もまた尊いと思う。

もともと人が絶対不変の対象に焦がれるのは、父母に対する理想化があるからではないかと筆者は考える。子どもにとって親は絶対的存在である。その絶対性につながっていることが子どもにとっての安心である。子どもは父母を信じている。だからこそ父母の不完全さに傷つかざるを得ない。もし父母を不完全で相対的な存在とみなしているなら、初めから信頼など抱かないであろう。

この理想的、絶対的存在を求める心性を人は恐らく一生持ち続ける。本当の精神的安定はそこにしか見出せないのである。

ただ、「絶対的存在」と呼ぶべき対象は移り変わらざるを得ない。幼少期はもちろん父母がその対象となるが、そこに無理を感じ取って、「人間」として親を認識し始めるのは思春期くらいからだろうか。その頃になってやっと「親に完璧さを求めてもしょうがない」と諦めをつく。いや、そう諦めがつくのは青年期も過ぎた頃かもしれない。人によってはかなり年を取っても諦められない場合もある。(補足 4)

新たな絶対性を求めて

親の絶対性が揺らぎ始めると同時に、今度は異性が絶対不変の対象となりやすいのだが、誰でも知っている通り、そのような理想化は激しい恋の苦悩を起こす。恋の相手は理想とは違う面をしばしば見せるし、また相手の方も理想化されて見られることに戸惑いを禁じえない。

異性を対象としない場合はモノが対象となりやすい。一番は金である。「土地神話」などという言葉もあった。また、蒐集家は集めているモノに対して信仰に近い気持ちを持っているのではないだろうか。古美術であれ、キティちゃんであれ、モノは人間のように裏切れることも、ましてや死ぬということもないという意味の絶対性を有している。

しかしモノはモノである。エントロピーの増大は避け得ず、そこに完全なる絶対性を見出すことはできない。そこが蒐集家の悲しみである。ただ美術工芸品や宝石の中に作家の魂や自然の神秘を見出しているのなら、これはアニミズムに近い信仰があるといえるかもしれない。

モノでは人は本当の安心を得ることはできない。そして本当の安心のないところではさまざまな不安が噴出する。神経症者が見せるさまざまな症状も、根のところの不安が映し出す幻影のようなものではないだろうか。

発達の最終段階としての信仰、そしてフォーカシングとの関連

筆者は、人が絶対不変の存在と出会うのは発達の最終段階と考えている。それは仏教でいう「悟り」を意味する。仏などの対象に心を定めて信仰を確立していく過程において、実は自己の内側に仏と同じ目を持った存在が確立されていく。この「仏の目」が自己のナイーブな部分に対して理想の父母のように働きかけるのである。信仰の確立には時間がかかる。「信じる」に対して「疑う」という意識が対立的に付きまとうからである。しかし筆者が十数年携わってきたフォーカシングは、信じるも疑うもなく、人の中に仏の目を培ってくれる。

フォーカシングではナイーブな部分のことを「フェルトセンス」という。そしてフェルトセンスに対して静かに見守り、やさしく働きかけることでフェルトセンスは落ち着き、満足を得る。この見守り方、働きかけ方をフォーカシングではリスニングのテクニックとして学んでいく。最初は訓練されたリスナーがフォーカサー（フォーカシングをする人）を導いていくが、次第にフォーカサー自身がリスナーの役割を自身に対して果たせるようになる。

それはまさしく「仏の目」、「理想の父母」を自己の内に宿すことである。その意味でフ

フォーカシングは、人の中に信仰が確立される過程に似ているように思われる。

しかし「信じること」はまた別の意味で強力な精神作用を持っている。

それは「帰依」という行為によって得られる作用である。自己の内に培われた「仏の目」では完全に自己に対して距離を保つことができない。それでは仏の目たり得ない。フォーカシングでは傍にリスナーが居てくれることで自己に距離を保てるが、信仰においては傍に仏・神という絶対的存在に居てもらうことで距離を保つのである。もちろん居てもらうためには念仏やお祈りは欠かせない。(補足 5)

もう一つ別な意味で信仰を捉えると、それは「私」という“想い”を小さくする行為でもある。心というスペースの中で「私」という想いが大きすぎると大変息苦しい。天動説のように、全ての環境を自分中心に回転させなければならないのだから、それには到底無理があつて、結局自分が立ち往生せざるを得ない。他人の目が気になる人などは「私」が大きすぎるのである。もちろん自我が発達していく過程においてはそのような時期もあつて然るべきだが、次第に自我をコンパクトにし、地動説のような考え方になっていくなければ自在を得ることはできない。森田療法などもこのような視点に立っているのではなかろうか。

そのようにして「私」を小さくしていくと、次第に行為における“必然性”というものを感じ取れるようになる。「いまここではこうするのが仏のご意志だろう」と何となく分かるようになるのである。しかし実はこのことも、「仏」を持ち出さなくとも、フォーカシングにおいてフェルトセンスがシフトする際に同じ境地になれる。人の中の最もナイーブなところに仏の目を向けることで仏の意志を確認できるのである。(補足 6)

おわりに

心理臨床において宗教や信仰の「効用」が扱われることはあまりなかったように思う。それは、臨床家はクライアントに宗教や信仰を勧めたりしないもの、という倫理意識によるものだと思うし、筆者もこれまでそのような行為をしたことはない。

しかし、信仰は人の心に自然発生的に起こるものであり、それに基づいて宗教が起こり、長年にわたり宗教が人々の精神安定に寄与してきたことは否めないであろう。

本稿では、信仰によって起こる心理的变化をフォーカシングの理論を援用して説明を試みてみた。