

## 第二部 原理論編

\*掲載は論文受理の順とした。

### 体験的理解による「甘え」の超越について

土江正司

#### はじめに

「甘え」については精神分析医であった土居健郎によって研究と臨床適用が積み重ねられてきた。日本的な心性を表す代表的な言葉である「甘え」は、実は日本人にとどまらず一般に人間の精神構造や行動パターンを説明する上で非常に有用な概念であると、海外の分析家の間でも評価されるようになった。相手からの思いやりを暗に期待するという意味の「甘え」に相当する言葉が、ヨーロッパの言語に見あたらぬのは逆に驚きである。土居と交流のあったハンガリーの精神分析医バリントは「受身的対象愛」（後に「一次愛」と言い改めている）という言葉葉をわざわざ創出して早期の母子関係の分析を行っている。そして彼は「ヨーロッパの言語は、二種類の対象愛すなわち能動型と受動型を区別できない点で、すべて貧弱である」とまで言っている。そうした後押しもあって土居は「甘え」の視点から従来の精神分析の基本概念を再検討する意義を認識し、統合失調

症、うつ病、神経症などの病理解明や治療に新たな展望を見だしている。また「恨む」「拗ねる」「ひがむ」「こだわる」などの日本語が甘えられないことに関連した心理を表す言葉であることを見出し、輸入概念に依らない日本語臨床の道を開いた。甘えの定義について土居は「相手の愛情に依存し、相手との一体感を求めることである」（土居、一九六六年）と述べている。名著『「甘え」の構造』（土居、一九七一年〔改訂新版一九八八年〕）にも「甘えは本質的に全く対象依存的であり、主客合一を願う動きである。（一―四頁）」とある。また禅の「主客合一」の概念を参照しつつ、次のように述べている（土居、一九六三年）。

甘える者は甘える相手と合一しようとしている。しかしそれは実は不可能なのだ。それが可能だと思ふ者は、それこそ甘いといわなければならない。なぜなら、甘えの中にははじめから主客対立が前提されているからだ。だからこそある人々は甘えを超越しようとする。しかしそれは、そもそも可能な

のか。一体どうすれば主客合一に至ることができるのか。これらの問題はいずれも重要なものである。しかしそのいずれに答えることも、精神科医としての私には手に余ることといわねばならないであろう。(中略)

甘えは主客分離を一時忘れさせるかもしれないが、決してこれを解消はしないということだ。もつとも哲学者は主客分離は究極の事実ではないと論ずるかもしれない。禅の悟りに達した者は本当に主客合一を体験するのかもしれない。しかし、甘えることによって心の根本の傷は消えないのだ。

「私には手に余る」としているが、約四十年後の著作に実際の治療に関して次のように述べている(土居二〇〇一年、一八〇頁)。

精神療法家は患者の無力感を受けとめ、彼の甘えを拒否はしないがそれを満足させようとせず、このようにしてはじめて彼の問題点を甘えの病理として分析することが可能となるのである。

素人なら患者の甘えを満足させようとするだろう。患者はその親切にのめり込むか警戒する。いずれにせよ無力感は消えない。一体感が感じられないという心の根本の傷を他者が癒すこ

できないのである。

マナーをわきまえた人たちは安定した「自己」を持っている。ある程度大きな「板切れ」に掴まっているとも言える。そして板切れ同士を寄せ集めて社会という「船」を作って、それに乗ることができる。この船を絆の結び先あるいは依って立つ大地とするときの一体感の本物の心地よさに近いだろう。しかし船には難破が付きものであり、また船から追い出されることをとても怖いことと感じてしまうからリラックス感も大きくはない。日本的恥の文化はこのように説明されると思う。「人に笑われるぞ」という脅しが有効なのは、皆船から追い出されることを恐れているからである。

残念ながら土居は二〇〇九年七月に亡くなった。偉大な業績に感謝と敬意を表したい。ご自身が敬虔なカトリックであり、精神分析という非常に西洋的なアイデアに基礎を置く治療家でありながら、「甘え」に着想することで心の治療の領域に仏教心理学が入り込む余地を切り開いてくれたと筆者は感じている。

### 甘えから見た発達

安藤(二〇〇三年)が指摘しているように、仏教は極めて優れた心理学でありながら発達心理学や自我心理学の視点が欠如している。精神病や神経症は発達の各段階への固着や退行によつ

とはできないのである。だからといって拒否をされたらもつと傷つく。「甘えを拒否はしないがそれを満足させようとせず」という中道的な態度こそ、心理臨床の奥義といって良いかも知れない。筆者なりにこの言葉を解釈すると、「患者が甘えの問題を抱えてやって来ていることを十分に理解し受け入れつつ、しかし甘やかしにならないようにぎりぎりの態度で接する。」ということではないだろうか。治療の現場はまるで禅の修行道場である。土居の到達点はここであつたと思う。

誰かに甘えたいが、それを求めることで却って傷を深めるという甘えのジレンマに対して、私たちは自己愛(ナルシズム)という手段を探る。「自己」を絆の結び先とし、「自己」に一体感を感じることで心の傷の応急手当をするのである。それはしかし海原に漂う板切れにしがみついているようなもので、本物の一体感にはほど遠い。これが仏陀が指摘するところの苦しみ(ドウツカ)の正体である(Brazier 2003)。

「甘え」の日常的な使い方に「お言葉に甘えて」「ちよつと甘えさせてね」がある。これはその場面における人間関係や場にリラックス感があるときに使われる言葉だろう。私たちは甘えでもいい気楽な雰囲気好む。しかしそんな関係や場を享受できるのは一定の社会的マナーをわきまえた者だけである。そうでないものは暗黙にその関係や場から排除されてしまう。つまりマナーも守れない「甘えた人間」は心地よい関係や場を体験

て引き起こされるといふ精神分析の理論には真実味があり、そこから治療の手立てが考案されることを思うと、発達や自我心理学への視点の欠如は仏教心理学にとっては大変不利といえる。しかし筆者は「甘え」の考察を深めることによってこの不利も払拭される可能性があると考えている。しばらく「甘え」と発達の関係を眺めてみよう。

まだ胎内いるとき、羊水という海に身を委ねて私たちは究極の一体感と心地よさを味わっている。全てにおいて満たされているので何を訴える必要もない。開わるべき「他者」がないので「自己」というものを認識する必要すらない。もちろん甘えする必要もない。どんな人も子宮においてこの究極を味わうが、生まれ出た途端に激しく不快を感じるに違いない。それが「オギャー」という第一声の意味ではないだろうか。心の傷の始まりである。生まれることがそのまま苦の始まりであると仏陀は説いたが誠に慧眼と感じ入る。

生まれ落ちた乳児は母親(以後、「母親」というとき「母親代わり」も含める)の献身的養育によって何とか心地よさを味わう。このとき母親も乳児との一体感を味わっている。乳児はまだ母親を甘える対象として認識しているわけではない。依然として「他者」もなければ「自己」もないのであるが、着々とそれらは準備されてはいる。精神分析家でもあつた小児科医ウイニコットが「赤ん坊はただ母親の目を見ているだけでなくて、

自分を見つめている母親の目を見ている」というように、見つけ合ったり、まだ意味のない発声に母親が反応したりすることで少しづつ「自己」や「他者」という感覚が育ち、母親を甘えの対象として絆が結ばれていく。

もし虐待や育児放棄などの悲劇がこの時期になされたならば、絆の形成が阻害されるため、「他者」感覚がうまく形成されない可能性がある。従って「自己」も曖昧なのだが、その曖昧な「自己」にしがみつくことで精神を保とうとするだろう。非常に原初的な自己愛である。この子は成長してからも甘え方が尋常でなく、あからさまに一体化を求め行動や底なしの不安による恐怖感、攻撃性を持つだろう。統合失調症や境界例の病困と精神分析では考える。

正常に絆が形成され、子どもが駄々をこねるようになれば本格的な甘えの始まりである。駄々は一体感を欲しているときのサインと考えて良いだろう。この頃の子どもは盛んに感情を表現し、それに応答的に反応してもらうことで一体感を感じる。ことができる。もちろん自分では何もできないのだから、感情や表情を通して何をケアして欲しいのか、その内容をくみ取って、欲求に適合したケアを施してやらなければならない。そのような応答的ケアも一体感を感じさせる重要な手段となる。

人間性心理学的な視点で説明すると次のように言えるだろう。一体感のある母子は体験が通じ合っている。子どもが「痛い」

子どもの心に母親がうまく共鳴できないでいると子どもの駄々はエスカレートし、ときに母親を怒らせる。子どもは母親の怒りに対して共鳴してしまい、母親の感情や気分をそのまま自分の感情や気分としてしまう。精神分析ではこれを「摂取」という。自我の発達が未熟であれば、自他の心の区別がつきにくいのである。母親の怒りは自分の怒りであり、その怒りを母親にぶつけたり、内側に抑圧したりする。将来的なうつ病の病因と精神分析では考える。ちなみに摂取は誰の心かを区別できない点で「体験的理解」とは言えない。

母子関係が安定すると子どもは「母親」という絆の対象を内在化し始める。一時的に母親の姿が見えなくても落ち着いていられるようになるのである。これを精神分析用語で「対象恒常性」というが、わかりやすく「内的絆」と言ってはどうかだろうか。内的絆を確立する前に子どもは自分専用のタオルやぬいぐるみなどを肌身離さず持ち歩くことがある。これらはウィニコットによって「移行対象」と呼ばれた。つまり母親代わりである。内的絆を獲得すれば初歩的な一体感はとりあえず完成する。ただ、母親が長時間不意になくなるなどの事態があると内的絆は再び失われてしまい、母子分離不安が起こる。小学校低学年の不登校事例としてスクールカウンセラーである筆者もときどき関わることがある。

初期の母子関係は恋に似ている。対象の内在化によってそれ

と感じれば、母親も同様に感じる。ギターで「ミ」を弾けば、近くのギターが共鳴して「ミ」を鳴らすのに似ている。このような共鳴による心の理解を「体験的理解」と称することにする。<sup>註</sup>

ところでフォーカシングを開発したジェンドリン（一九八二年）は「体験過程（experiencing）」という概念を提出している。

それはこの瞬間に感じている体験のことを指している。体験過程は常に流れているが、体験的理解が伴わないと流れが滞ることがある。滞りが大きくなると心身が不快な感じになり、それは身体や顔に微妙に表出されているので他者にも何となく伝わらないことも多い。フォーカシングとは自分で体験過程の滞りに触れて体験的理解を施すことで流れを正常化し、生命のプロセスを進展させることである。最終的には常時自分の体験過程に体験的理解を施しつつ生活し、滞りが生じない生き方が目指される。そうなると禅と如何ほどの差もないだろう（土江、二〇一一年）。ペアになって相手に傾聴してもらいながらこれを行う技術的なフォーカシングが一般には知られている。日本語の「心」「気持ち」は、体験過程と体験過程の滞りの両方の意味を含んでいると考えられる。「感情」「気分」は滞りの意味で使われることが多いだろう。本論でもそのような意味でこれらの言葉を使用する。

は一段落する。このプロセスを私たちはあこがれの人に対して、夢に対してなど様々な対象に発動する。精神の普遍的ダイナミズムと考えて良いだろう。

内的絆が安定している間、今度は家族への甘えが始まる。母親との絆を求める甘えに対してこれを「場の甘え」と称することにする。つまり家族という場において一体感、心地よさ、リラックス感を得ようとするのである。これは将来的には学校、地域などの場へも向けられるようになる。場の甘えが満たされるためには場のメンバーから受容や理解されることが重要で、甘え手は受容されるためにおもねったり、威張ったり、役立とうとしたりする。また理解を得るために懸命に自己主張したり、誤解に対して腹を立てたりする。

この時期、子どもは母親や家族のメンバーに励まされながら、できることが増え、またいろんなことに興味を持ち始める。そして嫌なことには抵抗もする。自我が育ってきたということである。言葉も急速に発達する。場の甘えを満たすために言葉は必要不可欠なツールだからである。もし絆の甘えを満たすだけならそれほど言葉を発達させる必要がない。母親が過保護の場合には特にそうである。

自己と他者をうまく関係づけたり、自己の内部でも感情や欲求をコントロールしたりする働き、つまり司令塔のような働きが自我である。しつけや教育がこの時期から始まる。それらを

うまく行うためにも母親や家族、あるいは教師が体験的理解で臨むことは重要である。共鳴してくれる相手に対して子どもは素直になれるからである。体験的理解の無い頭ごなしのしつけや教育は、子どもの抵抗を強め、自己愛に逃げ込ませる結果となるだろう。

ある種の動物は一定の子育て期間が終わる頃、母親はわざと子どもに冷たくするようになる。自立の時期がDNAに組み込まれているようだ。自然界において子どもの自立にはそうした厳しさが必要だが、人間の場合は、特に日本の場合には多分に「甘やかし」があつて、子どもの方もそれを幸いとしてしまうところがある。ここに父親が登場して「いつまでも甘えるな」と割って入ることによって母との絆は内的絆へと移行が促進される、というのが絵に描いたような自立の第一段階の筋書きだろう。

フロイトはこの筋書きを、男児が母親に性的に接近するのを父親が邪魔すると解釈して「エディプス・コンプレックス」と名付けた。母性原理の強い日本ではしかし、母子密着度が強く父親がそこに分け入る隙がない。それどころか父や祖父母までが甘やかすことで子どもを引きつけようとする。土居はこれを警告して次のように言う。「親が子を甘やかすと、子は甘えた風を見せても、本当には親に甘えられなくなる」(土居、一九八八年、二二五頁)。というのは、「甘やかし」とは甘やかす側

る(土江、二〇〇八年)。その欲求の強さを思うと、マズローが提案した欲求階層の最下層に位置する「生理的欲求」よりも下層を占めるのではないかとさえ思われる。

まず何としても甘え相手に取りすがって一体感を得ようとするタイプの戦略二つを観察することができる。「わがまま戦略」と「いい子戦略」である。また甘え相手に執着することなく、擬似的な一体感を得ようとする戦略二つを観察することができる。「竜宮戦略」、「自己愛戦略」である。四つの戦略は複合的かつパターン化して使用され、個人の性格を決定する重要な要素になっていると考えられる。

#### わがまま戦略

わがまま戦略とは甘え相手にあからさまにケアを要求し、要求が叶うまで駄々をこね続ける戦略である。たとえばゲームを買って欲しいと思つたら、甘え相手が根負けして買ってくれるまで要求し続ける。

この甘え手は甘え相手を「他者」としてきちんと対象化できず、自己の欲求を果たす道具としてしか認識できていない。場の甘えに移行する前の段階で自己愛に陥つたと考えられる。そして場に対しては一体感を求めるよりは序列を求め、甘え相手を道具として使いながら序列の上位を占めようとする。序列の「下」の者も全て道具であり、それらを支配しようとする

の甘えだからである。甘やかすことで子どもとの一体感を味わおうとしている。それは過保護や過干渉と同じで、体験的理解によるケアではなく、大人側の欲求や価値観を子どもに押しつけているのである。子どもの甘えが満たされなくなるのは当然であろう。価値観は「自己」を形成する重要な素材だが、押しつけられるのは身体に合わない服を無理矢理着せられるようなものだろう。それは超自我の形成を促し、甘え手は葛藤の種を抱えることになる。甘えられない者にとっては、無理に着せられた服でも一つの絆として簡単に手放せないのである。

子どもが家庭において場の甘えを満たせるためには、体験的理解を施しつつ、子どもが自発的に何かやろうとしていることに対して必要最小限のサポートをすること、家庭におけるルールやマナーを明確にして、それらが守られるようほめ励ますことなどが重要であろう。場の甘えが満たされなければ、子どもは現実の母親との絆に固執し、内的絆の確立が遠くの可能性がある。場の甘えにまつわるこれらの甘え不全は神経症の発症に関わることである。

#### 一体感を得るための四つの甘え戦略

甘えが叶えられないとき、甘え手がただ諦めるということはない。幾通りかの戦略を使って、仮にでも一体感を得ようとする。その代わり序列の「上」の者については「他者」として認識される。またアルコールやギャンブルなどと絆を結ぶことも多々あり、依存症に陥りやすい。子どもではゲーム依存が懸念される。

甘え相手の方は道具にされることに耐えかねているので、甘え手自身を体験的理解する気分にはなりにくい。むしろ甘え手より序列で上に立とうとして暴力を使うことも多くなるかもしれない。もちろん暴力はこの戦略に対する最低の対応策である。甘え相手がこの戦略に対処するには、細かいルールを明確にし、やさしい言葉がけをしながらルールを守らせ、そして褒めることである。それは穏やかに序列の上に立つことを意味する。甘え相手はその位置を堅持しながら優しく接し、できれば体験的理解を施す。

この甘え手は片付けをしない、宿題をしない、起きられない、身体を大事にしない、だらしないなど生活や健康管理上の必要事項が独力でできないことがある。感情の処理も苦手である。これらは格好の甘え材料で、こうした場面において彼・彼女らは必ず甘えてくる。「できない」ということが受容されるための道具になっているから、できるようになるために本気で努力するということがない。手が掛かるが、褒めながら必要最小限の指導を手取り足取り行うことが効果的である。これを「手取り足取り法」と筆者は名付けている。「できない」を前面に出

されると甘え相手は「仕方なしに」半ば怒りながら援助を施すものだが、この非受容の雰囲気は「できない」を助長するのである。

ここまでは甘え相手の努力によるわがまま戦略への対処法だが、ある程度の大人なら甘え手本人が発心してこの戦略を諦めることも可能である。まず相手がやってくれるのを「当たり前」としていた誤った信念を認識し直さなければならぬ。その上で自分一人ではできないことに関して丁寧に相手にお願いできるようにならなければならない。それは序列意識を改めることにもなる。「ありがとう」、「ごめんなさい」をはっきり言うよう努力することも重要である。内観に参加することは非常に有効だろう。

#### いい子戦略

いい子戦略とは甘え相手の顔色から相手の願いを先読みし、それに見合った行動をすることで自らの存在を受け入れられようとする戦略である。文字通り「いい子」で、絆はうまく結ばれるが、場の甘えの段階で躓いている。それは家庭にリラククス感がないのが原因であろう。そのためこの甘え手は母親との絆に執着せざるを得ず、母親の感情や気分を撰取する。自我機能が低い場合は、自分と母親の体験をはっきり区別できない。自我機能が高ければ母親の感情等に対して体験的理解を施す。

先手を打つことが効果を発揮する。しかし一番有効なのは甘え相手が自身の甘えを克服することだろう。抑え込んでいた気持ちに自分で耳を傾け、少しずつそれを解放してやる必要がある。そしてリラククス感のある場の創造に努めることであろう。一人では難しいこともあるのでカウンセリングを受けたり、フォーカシングを学習することなどが勧められる。

#### 竜宮戦略

浦島太郎は現実世界とは隔絶された竜宮城で非常に満たされる体験をする。しかし現実世界に戻るととたんに老け込んでしまう。これは強烈なメタファーである。私たちは現実の甘え相手に執着するよりも、自分で作り上げた架空の世界の中で満たされようとする戦略を取ることがある。「内的絆」を確立できずに、「移行対象」に執着し、それらに囲まれた世界を擬似的な子宮と見立てるのである。「子の宮」ならぬ「竜の宮」、安全なように危険なところなのだ。

竜宮戦略を使う甘え手はゲーム、マンガ、本、ぬいぐるみ、昆虫、魚、恐竜などと一体感を持つとうとする。最近では携帯電話やネットの世界と一体感を持つ人も増えている。現実世界の人々とコミュニケーションを取る必要性が少ないため言語能力が育たず、益々世間との距離を深める。竜宮戦略に対して甘え相手の側から対処するには、まず甘え手の竜宮世界そのもの

し、母親のカウンセラー役を負うことが多い。母親もリラククスできない家庭環境にあつて、我が子に多少甘えているのである。母親の甘えに応えなければならぬ分、この甘え手は自分の気持ちを抑圧しなければならない。家族の平和を守るために「自分さえ我慢すれば」と思い込み、気持ちを理解されることを半ば諦める。しかしこの戦略は「内的絆」の確立を遅らせ、将来的にも誰かとの絆に執着する。それは友だち関係や恋愛によく反映する。また自罰的な傾向は自傷行為や摂食障害を招くこともある。

いい子戦略の甘え手はわがまま戦略の甘え手と共依存的に結びつくことが多く、その道具とされてしまう。別れることを恐れてしまうという弱みに付け入られるのである。それで家庭を持てば、家庭は序列に支配され、リラククス感を得られないであろう。つまりいい子戦略の甘え手の母親もまたいい子戦略の使い手であったという可能性は高い。

この甘え手は絆を確かめる必要性から「本当は私のことを好きじゃないんだよ」というような発言を発して甘え相手を困らせることがある。これに対して甘え相手が「そんなことないよ。好きだよ」と答えても一時しのぎにしかならない。しかもこの答え方は後手を踏んでいる。絆を信じてもらうためには、「今日はお母さんと二人だけでお風呂に入ろう」とか「これ欲しかったんですよ。プレゼントだよ」というような非言語的に

を大きく受容する必要がある。その中に入り込むことまでしなくてよい。浦島太郎が亀の甲羅（自己愛世界、あるいは竜宮世界を象徴）を叩く子らに憤怒したのは、不用意に自分の世界を突いてくれるなどという意味に取れる。この甘え手はもと人間に對する恐怖心や嫌悪があるのである。乳幼児期に、心の根本の傷に塩を塗られるような感覚を持ったのかも知れない。甘え相手が決して傷つけない人であると認識されると、少しずつ甘え手は自分の竜宮世界を語るだろう。辛抱強くそれを聞き、現実世界でのルールやマナーについては手取り足取り教えていく必要がある。本人にとってやや厳しい環境にも触れさせて、できればマンツーマンで付き添いながら慣れさせていく。

竜宮戦略に気づいて甘え手自身がこれをやめるには、まずは家事をすることである。それを通して家族との会話を増やし、さらに外に出て周りの人に挨拶し、できればボランティア活動などにも参加するとよいだろう。自分の竜宮世界を完全に捨てる必要はない。趣味の世界として取っておけば、共通の世界を持つ人と出会ったときの喜びは大きい。そうした出会いのためにも現実世界に身を乗り出していくことが肝要なのである。

#### 自己愛戦略

前述したように自己愛は一体感が得られないときのメインの戦略である。乳幼児の内からこれを使わざるを得ないとなると

精神の危機をはらむことになるが、場の甘えもある程度満たせるほど自我が発達した甘え手には重宝な戦略と言える。ここでは後者の自己愛戦略について述べる（土江、一九九九年）。

発達した自我は他者や状況、環境と関わりを持つのに、核となる「自己」を用意する。その契機となるのは「いつまでも母親に甘えていられない」という状況、たとえば幼稚園や小学校に上がるときなどである。自己と絆を結んでいることは鎧を着て生活するような安全感を甘え手に与えるが、心地よさやリラックスマは感じにくい。体験的理解を誰かに施すこともできない。鎧を着ては他者の気持ちに共鳴などできないのである。

自己愛戦略を使う人は、一般的には「我が強い」と言われる人たちだろう。攻めるか、守るか、協定を結ぶかという思考様式に支配される。しかし「自己」の鎧はそれほど確かなものではない。前述したように海に漂う板切れ同然である。河を渡る方便になることもあるが、いずれは捨てなければならぬ。

この甘え手は我が強いぶん、あまり甘えたように見えないし、人を甘やかすことも少ない。一見甘えを克服しているようだが、我を捨てなければならぬ局面では大変な抵抗を示す。実は怖いのである。世間に素の自分が受け入れられるかどうか自信がないのがその理由で、従って自己愛戦略の主題は場の甘えが満たされることと言える。この甘え手にとって場は緊張するところなのだが、もし場のメンバーから「ありのまま」の自分を認

められることがあれば、ずいぶん緊張がほぐれ鎧を下ろすことができるだろう。この甘え手は一通りのマナーは心得ているので、場を受容されるのにそれほどの苦勞はいらない。しかし理解してもらおうとなると一苦勞を要する。自分のことを肩書きや知識でしか語れないからである。自分のありのままはこの人間なのだ少しづつ開示して行かなくてはならない。そして自分自身が場の人たちを理解・受容するよう努めることで、さらに場の甘えは満たされるだろう。次第に思考が柔軟になり、他者に体験的理解を施せるようになる頃にはもうこの戦略を使う必要はなくなっている。

ところで自己愛についてはフロイト以来多くの分析家によってコメントされてきた。特にコフートは「自己心理学」を提唱し、従来の自己愛に対する否定的な概念に対して、きちんと機能する中核自己形成の重要性を訴えた。彼の「自己対象」の概念は、土居の「甘え対象」（本論では「甘え相手」とほぼ同一の概念と言っている。そして共感を重視する彼の治療スタイルは、「体験的理解」に通じる）と言える（Kohut 1971, 1977, 1984）。

### 心的エントロピーの減少

フロイトは精神を機械論的に捉えていたので、その駆動エネルギーとして「リビドー（性的エネルギー）」を想定した。発持っている。

アスリートが応援を受けて「元気をもらった」とよく表現する。これは応援という心的エネルギー供与により、アスリートの心的エネルギーが高まったと同時に精神状態が秩序立ったことを意味している。逆にストレスが多いと心的エネルギーが下がり、精神も無秩序化するのである。また高度に秩序化した精神は心的エネルギーの保有能力が高いが、無秩序な精神は常に外側からの心的エネルギー補給を欲す、と筆者は考えている。

「甘え」は心的エネルギーの補給欲求と捉えることができる。ちなみに甘えられないときに甘い食べ物やアルコールが欲しくなるのはその代替欲求であろう。精神の秩序化は自我が担当するので、自我が育ってからはそれほど甘えなくなる。心的エネルギー保有能力が高まったからと言っていいだろう。一般にいう「情緒が安定している」とはこういう状態を指す。高い精神秩序を持つ人は、豊富な心的エネルギーを使って多くの創造的な仕事を為し、益々秩序を高めていく。家族や組織が高い秩序を有していれば、それは集団の心的エネルギーが高く保たれていることを意味する。その中で生活する個人は十分に甘えが満たされ、精神を高度に秩序化させるだろう。そう考えると、高い秩序の組織を作り上げていくことは人間の重要な義務と言えないだろうか。

固着の問題に戻るが、たとえば口唇期に固着している者は内

達段階に応じてリビドーを集中的に投入する身体場所が決まっております。初期から順に「口唇期」、「肛門期」、「男根期（エディプス期）」とした。本論で述べた母子の絆ができる頃が「口唇期」に相当し、家族との交流やしつけが始まる頃が「肛門期」、いつまでも甘えていられないと迫られる時期が「エディプス期」に相当するだろう。またフロイトはある発達段階に問題があった場合、長じてからもその段階の身体部位へリビドーの投入が続くとしている。

リビドーの投入とはその身体部位への「こだわり」である。どうしてもそこが気になってしまふ。何となくそこに不足感がある、つまり甘え切れていない感じがあるのである。フロイトはリビドーと身体部位の関連づけに注目しつつ患者と接したが、人間のこだわりは身体部位だけでなく人間関係にも十分及んでおり、フロイトの後サリヴァンらネオ・フロイディアンは対人関係学派を興している。

さて筆者は心的エントロピーの減少という視点でエネルギー論について若干考察したので述べておきたい。エントロピーとは熱力学においてエネルギーと並ぶ二大原理の一つで、放つておけば秩序は乱れていくという原理である。エントロピーの「増大」は無秩序化を表し、「減少」は秩序化を表している。全ての系においてエネルギー発散に伴い無秩序化が進むが、生命だけはエネルギーを吸収しつつ秩序化が進むという逆の方向も

的絆が十分に確立されておらず、どうしても二者関係にこだわることによって心的エネルギーを注ぎ続けるが、甘え戦略を使うのでエネルギーを無駄にし、さらに精神の無秩序化を招くのみである。そこに高い精神秩序を備えた治療家が介入したり、高い秩序を有した集団に所属したりすれば、この固着は解消されるだろう。

### 甘えの超越とスピリチュアリティ

心的エネルギーを得た自我はどのように精神の秩序を高めていくだろうか。それには「プレゼンス」が必要である。何にも染まらずただ観察する鏡のような「存在」である。プレゼンスは体験過程やその滞りを映し出し、それを対象化し自我に引き渡す。自我はその処理の仕方を工夫することで精神の秩序を高めるのである。このプロセスはフォーカシングに他ならない。

幼い自我はすぐに感情や気分が巻き込まれてしまいパニックを起こすが、身近な大人が体験的理解によってやさしく「寂しかったんだね」などと子どもの気持ちを鏡のように映し出してやると、子どもはこっくりと頷いて落ち着いてくる。このように最初は大人がプレゼンスを代行することで、子どもにプレゼンスの芽が育つのである。プレゼンスは単なる冷たい鏡ではなくて「共鳴する鏡」である。暖かみがある。体験的理解のため

のことによって施した側が逆に人々から受容され、理解され、多くの心的エネルギーをいただくことになるからである。この菩薩道こそが甘えを超越する手段と言えるであろう。

### フォーカシング・サンガ

プレゼンスを磨き、体験的理解を施す場として筆者は「フォーカシング・サンガ」というワークショップを定期的に開催している。治療目的ではないフォーカシングやカウンセリングに興味を持つ者が六〜八名程度で円座し、瞑想と語りを繰り返す。メンバーには「守秘義務」、「どんな気持ち、感じも否定しない」、「変化、気づきを強要しない」という安全・安心ルールが課せられる。

最初全員で五分瞑想しつつ自分の内側で心地よさを感じられない部分、何かを語りなくなっている部分に注意を向ける。瞑想後、語りたい者は「シャベラー」と呼ばれる小さなぬいぐるみを取る。あらかじめ募集しておいたリスナーがその隣に座り、語りに傾聴しつつ体験的理解を施す。つまりフォーカシングする。リスナーが初級者の場合はファシリテーターによる補助が受けられる。語りはおよそ二十〜三十分である。その間他のメンバーは静かに聴いている。終了後三分ほど全員で瞑想し、このフォーカシングを聴いて内側に湧いてきた感想を探る。そ

にはそうである必要がある。

しかし自己愛戦略に多少なりとも頼らざるを得ない現代人のプレゼンスは、自己愛のために歪んだりフィルターを掛けられたりしている。共鳴もできない。だから自分や他者があるがままを映し出せないのである。だからこそ鏡を磨く作業としてフォーカシングを練習する必要があると筆者は考えている。

フォーカシングはまた瞑想と非常に近いものがある（土江、二〇一一年）。瞑想を指南する教典として知られる四念処経に「修行者は（中略）入念に心において心の観察を続ける（第一節抜粋）」とある（Hanh, 2006）。テイク・ナット・ハンは「対象に入り込んで、それと一体化するときのみ理解が訪れる。だから教典では心において心の観察を続けるよう促す」と解説している。つまり瞑想は体験的理解を自分自身に施すことなのである。フォーカシングは瞑想をペアで行うことを可能にしたと言えるだろう。

ちなみに筆者は浄土宗の僧侶でもあり、宗教という外的な鏡を捧げ持つことを否定するものではない。信仰は内的絆の確立を目指しているのである。しかしプレゼンスを磨かない限り精神秩序が高まることはない。私たちは共鳴する鏡を磨き、そして周囲の人たちに体験的理解を施していくべきである。これを筆者は「菩薩道」と称したい。体験的理解を施すことで周囲の人たちは心的エネルギーを高め、精神を秩序化させていく。そ

してメンバーは語り手に感想を自発的に伝える。この行為を「ギフト」という。ギフトを受けることで語り手は心的エネルギーを与えられ、強く甘えが満たされる体験をする。一対一のカウンセリングの場面では得難い体験であろう。さらに場全体が徐々に秩序立って来て、エネルギーが高まる。その雰囲気により語りが連鎖し始める。これが「フォーカシング・サンガ」である。人数が多い場合は、三〜四人のグループに分かれて体験的理解やギフトの練習をした後、全員で一人のフォーカシングを聴いては多くのギフトをもらうという形を取る。

### 註

「体験的理解」はフォーカシング用語として一般に使われているわけではない。一般には「共感」または「共感的理解」という言葉が使われるところだろう。しかし「共感」は体験過程に対してなされるものだけを指してはいないという意味で漠然としている。フォーカシングではフォーカサー（フォーカシングを行う者）自身が自己の体験過程に気づいていくことが重要視され、リスナーはその気づきをサポートする役となる。つまりフォーカシングにおいてはリスナーがフォーカサーの体験過程を理解することは重要視されていない。しかし実際はリスナーも共鳴によってフォーカサーの体験過程を直接的に体験できるだろうというのが筆者の立場であり、またそれによって甘えを満たす関わりも可能になってくるのである。

文献

- 安藤治 (二〇〇三年) 『心理療法としての仏教』、法蔵館、六七頁  
牛島定信 (一九八二年) 『ウイニコットの理論と家族』、『講座家族精神医学1』、弘文堂  
小此木啓吾、深津千賀子、大野裕 (一九九八年) 『精神医学ハンドブック』、創元社  
北山修、他 (一九九九年) 『日本語臨床3「甘え」について考える』、星和書店  
Kohut, H. (1971) *The Analysis of the Self: A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders*. New York: International Universities Press. (水野信義・笠原嘉監訳『自己の分析』、一九九四年、みすず書房)  
Kohut, H. (1977) *The Restoration of the Self*. Madison CT: International Universities Press. (本城秀次・笠原嘉監訳『自己の修復』、みすず書房)  
Kohut, H. (ed. Goldberg, A.) (1984) *How Does A Analysis Cure?* Chicago, London: University of Chicago Press. (本城秀次・笠原嘉監訳『自己の治癒』、一九九五年、みすず書房)  
Gendlin, E. T. (1981) *Focusing*, 2nd ed. Toronto: Bantam Books. (村山正治・都留春夫・村瀬孝雄訳『フォーカシング』、一九八二年、福村書店)  
土江正司 (一九九九年) 『自我に働く四つの原理と自己拡大—ヨーガ的心理療法の可能性を求めて—』、島根大学修士論文  
土江正司 (二〇一一年) 『フォーカシングと般若心経』、『日本仏教心

理学会誌 第二号』

- 土江正司 (二〇〇八年) 『こころの天気を感じて—らん—子どもと親と先生に贈るフォーカシングと「甘え」の本』、コスモス・ライブラリー  
土居健郎 (一九六二年) 『甘え』、『土居健郎選集2』、二〇〇〇年、岩波書店  
土居健郎 (一九六六年) 『うつ病の精神力学』、『土居健郎選集1』、二〇〇〇年、岩波書店  
土居健郎 (一九六三年) 『「甘え」の心理と論理』、『土居健郎選集2』、二〇〇〇年、岩波書店  
土居健郎 (一九七一年) 『「甘え」の構造』(改訂新版一九八八年)、弘文堂  
土居健郎 (二〇〇一年) 『続「甘え」の構造』、弘文堂  
Hanh, Thich Nhat (2006) *Transformation and Healing: Surrender on the Four Establishments of Mindfulness*. California: Parallax Press. (山端法玄・島田啓介訳『ブッダ(気づき)の瞑想』、二〇一一年、野草社)  
Brazier, Caroline (2003) *Buddhist Psychology: Liberate your mind, embrace life*. London: Robinson. (藤田一昭訳『自己牢獄を超越—仏教心理学入門』、二〇〇六年、コスモス・ライブラリー)  
○ つちえ しょうじ 心身教育研究所