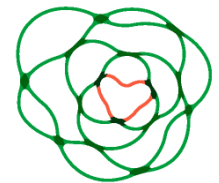



身心変容技法における決定・未決定の 緊張関係と逆説：心理療法と現代の意 識の関わりから

京都大学こころの未来研究センター

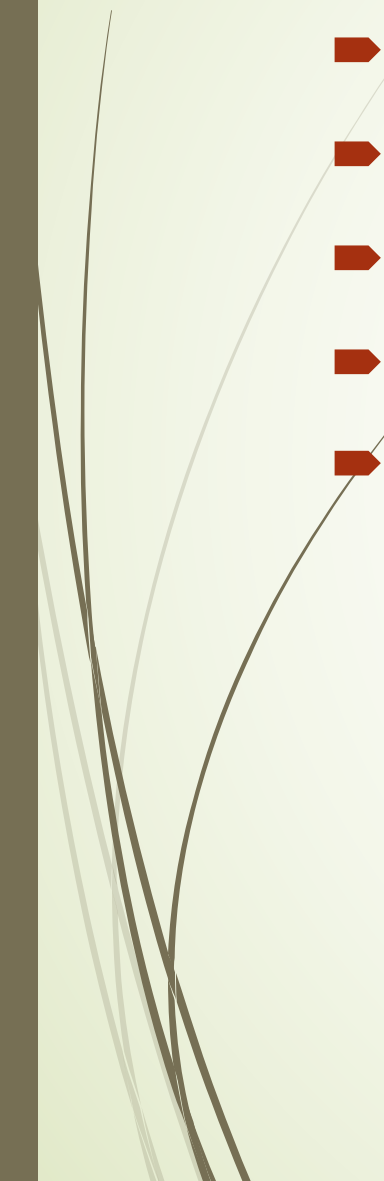
河合俊雄



**KOKORO
RESEARCH
CENTER**
KYOTO UNIVERSITY





アウトライン


- 1. 心理療法と決定・未決定状態の弁証法
 - 2. 理論的背景：脳神経科学と未決定なもの
 - 3. 症状の変化と未決定なもの
 - 4. 未決定なものとの文化的・現代的背景
 - 5. 未決定なものとの関わりへのヒント
- 


1.心理療法と決定・未決定状態の弁証法


- 未決定なものを保つのは、心理療法の基本的な態度
- これは分析的心理学だけでなく、心理療法全般に当てはまる
- ロジャース派の非指示的、あるいは来談者中心療法が典型例
- セラピストが直接的に意見を求められても、「私の考えを知りたいのですか？」とか「でもあなたはどう思いますか？」などのようにして、未決定な状態を保つようにする。

- 
- ▶ 日常生活においては決まった行為や判断が求められるのに対して、心理療法における基本的態度は、解決を急ぐのではなくて、未決定な状態を保つこと
 - ▶ 早急な行動は、いわゆるアクティング・アウトに終わることがある
 - ▶ たとえばクライアントが、親とか同僚にどのように対処したらよいのか、と尋ねても、具体的にアドバイスしない
 - ▶ クライアントやその子どもがいじめにあっていても、状況を変えるために学校や担任に介入するわけではない

- 
- ➡ 状況が切迫しているにもかかわらず、心理療法では未決定な状態を保とうとする。これが心理療法の基本的な技法であり、パラドックス
 - ➡ 切迫しているクライアントは、何か決まった行動や反応が与えられることを期待している。にもかかわらず未決定な状態が保たれる。
 - ➡ 状況が切迫しているので、当然すぐに解決をもたらさないといけない。けれども決まった具体的解決は与えられず、答えは次の週（セッション）まで未決にされる。
 - ➡ 従って、未決と決定との間に強い緊張関係が存在することになる。


- 
- しかし心理療法においてさえも、決まった方法を用い、決まった行為をする傾向が強まっている。認知行動療法や Evidence Based Medicineが典型例。
 - 未決定な状態を保つのは、ますますむずかしくなっている。未決定なものは、効果がなく、無駄なものともみなされがち。
 - 学校や病院において、セラピストは教員や医者 と協力して解決を提供せねばならない。この傾向は強まっている。
 - 組織による統制が強まり、科学やテクノロジー に基づいた操作的方法が支配的に。


- 
- 心理療法は、未決定な状態を保つという基本的態度にとどまっているのではない。
 - この未決定な状態から、心理療法の流れのなかで決まった行為や象徴が不意に生じてくることがある。
 - 夢であったり、現実生活におけるコンステレーション
 - 時にはセラピスト側のアクションが必要
 - この意味で、未決定と決定との間には一種の弁証法的関係が存在


- 
- 決定と未決定との間の弁証法には様々な局面が存在
 - クライエントに自由に守られた場所を提供するのは大切。しかしこの自由で未決定な状態を保証するために、心理療法は制限、つまり決まったセッティング（時間と場所）を必要とする。
 - つまり自由に未決定な状態を作り出すために、心理療法は逆説的に、制限を必要とする。
 - 従って未決定と決定との間の弁証法は、心理療法のエッセンス


2.理論的背景：脳神経科学と未決定なもの


- ▶ 目標志向的で操作的な行為が流行になっている傾向の背景に、自然科学的モデルが支配的であることがある。
- ▶ しかし現代の、そして未来の科学はどのような方向に向かっているのであろうか？
- ▶ たとえば量子力学、カオス理論、複雑系の理論などは、決定論に従っていないよう。
- ▶ 深層学習は一対一対応の解決に基づいていない。

- 
- ➡ 脳神経科学は決定主義を促進しているように思われている。
 - ➡ 心理学的な機能と病理は、脳のある部位に還元される
 - ➡ 自閉症スペクトラム障害 (ASD) が典型例：脳と中枢神経系の障害として
 - ➡ 心理学的な要因はほぼ排除されている
 - ➡ 歴史学者のSonu Shamdasani (2003) は、「無意識」というのが19世紀末の多くの科学にとってのキーワードであったことを明らかにしている。
 - ➡ 現代では、「脳」が心理学や科学のキーワードに。

- 
- しかし近年のdefault mode network (DMN) に関する研究は、創造性に関する脳の未決定な機能をむしろサポートしている
 - default mode network (DMN) は、正常な大人の脳のベースラインの状態として ([Raichle et al, 2001](#)).
 - DMN はお互いに強く関連している脳の部位の間で相互作用している脳の大きなネットワークで、他のネットワークとな異なる。

- 
- ▶ default mode network は外界に焦点づけられていなくても覚醒して休息していて、空想やぼーと考えごとをしているときにアクティヴ（しかし近年の研究で、課題を行っている際にも）。
 - ▶ 2012年にips細胞の研究でノーベル医学・生理学賞を受賞した山中伸弥は、このアイデアを思いついたのは、入浴してくつろいでいたときで、目標志向的に考えての結果ではなかったと述べている。

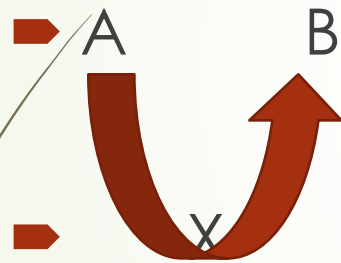
- 
- ➡ 瞑想中におけるDMN については多くの研究がある。しかしDMN は心理療法における基本的な態度と関係しているのではないか。
 - ➡ こころが未決定な状態にあるとき
 - ➡ 創造性を発揮するには、外界からの刺激に基づいた思考よりも、やはり自発的で内的な思考プロセスが重要
 - ➡ この時発的で内的な思考は、まさに DMNの機能
 - ➡ DMNについての結果は、心理療法の基本的態度や、セラピストや外からのアドバイスによらない解決法を支持しているのでは。

- 
- 近年の研究は、創造性を発揮するには、発散する思考を適切に収束させる必要があることを示している。
 - 前頭前野や default mode networkの活動が高い、あるいは領域間の結合が強いということが示されている (Beaty et al, 2014).
 - 再び、決定と未決定との間の弁証法が認められる。
 - 近年の脳神経科学の結果は、現代において理解されにくくなっている心理療法の基本的態度を支持しているかもしれない。

- ➡ DMN研究に基づいて、分析心理学の方法論を、認知行動療法との比較で示してみる。
- ➡ 単純に図示すると、認知行動療法は、ある決まった状態（誤った、歪んだ認知）から、別の決まった状態へと変容させようとしている。

➡ A → A'

- ➡ しかし分析的心理学は、ある決まった状態 (A) から、まず未決定な状態を作り出して (X)、そこから再出発して新しい決まった状態 (B) をいわば創造のように生み出そうとする。



- ➡ DMN と創造性の関係は、分析的心理学の方法論を支持しているように思われる。

➡ 認知行動療法

➡ A → A'

分析心理学





X(未決定)


- ➡ この分析心理学とCBTの比較はモデルによるものである。
- ➡ 実際に心理療法やセラピストにおいて脳機能の違いがあるかどうかは、確かめられる必要がある。

3. 症状の変化と未決定なもの


- ▶ 精神分析とユングによる分析心理学は、いわゆる神経症レベルの人の治療に基づいていて、ある程度の確立された自我意識を前提としている。
- ▶ 決定できる、はっきりとした自我が無意識の衝動やコンプレックスに向き合うことになる。そのために葛藤や対立が生じてくる。
- ▶ これがユングが対立物の緊張を保つことを強調する理由。


- 
- ▶ 対立するものの間の緊張を保つことは、決まったアクションを止めて、未決定の状態にとどまることを意味する。これは退行や、錬金術における第一質量としての *massa confusa* を作り出すこと。
 - ▶ これは、決まった立場から未決定の状態になることは、ユング派の心理療法において非常に重要であることを意味する。
 - ▶ 未決定な状態は、いわゆる超越的機能の結果として、最後にはイメージに至ることになる。


- 
- ▶ 心理療法の最初における決定されたものから未決定なものへの移行は、ある程度確立された自我を前提とする。
 - ▶ しかし近年において、確立された自我を持つクライアントは減少してきている。症状の変化としては、1970年代と1980年代に境界例が増加し、1990年代には解離性障害が増える。
 - ▶ 2000年ころからは、ASD (自閉症スペクトラム障害) や発達障害のクライアントやそれに似た症状を持つクライアントが世界中で増加している。


- 
- 多くの疫学的研究によれば、ASD患者は世界中で増加している (Croen, et al, 2002, Kim, et al, 2011).
 - 自閉症は Leo Kanner (1943) と Hans Asperger (1944) によって独立に発見・提唱された。この症状が現代の精神医学の歴史において、統合失調症などの他の精神病的症状と比べて比較的遅く認められたのは興味深い。
 - このように発見が遅かったことは、ASD がこのころの歴史的展開と現代のこのころに関係していることを示唆している。


- ▶ Lorna Wing (1996/2002)が「自閉的スペクトラム症候群」 'autistic spectrum syndrome'を提唱して以来、様々な自閉的症状を含むスペクトラムを考えるのが支配的になっている。
- ▶ 自閉的スペクトラム症候群の3つの特徴は、社会的交流、コミュニケーション、イマジネーションの障害である (Wing 1996).
- ▶ こころの未来研究センターにおけるASDのクライアントとの心理療法のメタ研究は、ASDの中心的问题是「主体の欠如」や主体の弱さであることを示している (Kawai, 2009).
 - ▶ 河合俊雄編『発達障害への心理療法的アプローチ』創元社

- 
- ▶ ここではASDの主体性の問題には詳しく立ち入らないが、ASDにおける未決定の傾向について焦点を当てたい。
 - ▶ ASDのクライアントの主体性が弱く、何かを選んだり、決定するのが困難である。
 - ▶ あるクライアントは、誰かと二人だと話ができるが、三人になるとむずかしいと言う。つまり二人だと、その人だけに注意を向けていればよいが、三人以上になると、誰に焦点を当てていいか決められないのである。

- 
- 多くの発達障害のクライアントは、前で話している先生の声や、隣から話しかけてくる声とか、雑音とかから区別するのがむずかしいと訴えた。何か大切なものを選び、それに焦点づけることが困難なのである。
 - 発達障害の人は、何か具体的なものを選ぶことができず、未決定な状態にとどまる傾向が強い。

- 
- 畑中千紘は、発達障害の人と大学生のグループのロールシャッハテストを比較 (Hatanaka, 2013). 発達障害のグループは、有意に多くの「不確定反応」を示す。
 - 「不確定反応」の例：「なんかの動物」（動物名を特定しない）。別のタイプの不確定反応：「虎」「やっぱり猫」、「いや犬、、わからない」
 - この結果は、発達障害の人が未決定の状態にとどまりがちなのを示している。

- 
- ▶ 古典的な心理学の状況において、通常決定的なあり方をする自我に対して未決定な状態に保つことが求められるのに対して、発達障害のクライアントについては未決定な状態を強調するのは問題で、それどころか非生産的かもしれない
 - ▶ 自由連想：発達障害の人は、困難を覚える。未決定の状態にとどまり続けて、何も具体的な内容に至らないかもしれない。
 - ▶ 何をしたらよいのかという問いかけにセラピストが答えを与えないと、クライアントはずっと未決定の状態に留まり続けるかもしれない。
 - ▶ 個人的な質問に答えない：セラピストを具体的ににつかめないで、レファレンスポイントを見失いかもかもしれない

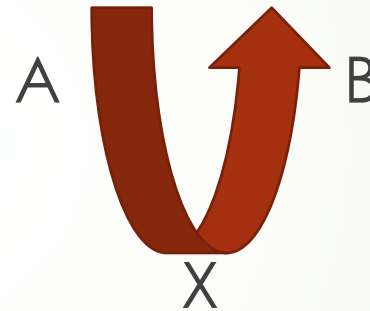
- 
- ▶ 発達障害のクライアントが未決定な状態にあるので、セラピストも同じ未決定な状態に行かないといけない。
 - ▶ しかし決定された状態に至るには、セラピストのはっきりとした反応やアクションが時には必要。
 - ▶ 「どこに住んでおられますか？」 <京都です>
 - ▶ <仕事に行かれたらどうですか？>
 - ▶ これはセラピスト側からの指示や忠告とし混同されてはならない。反応やアクションは未決定な状態からの自発的なものでなければならない。
。

➡ 指示と自発的な反応の違い

➡ 指示・忠告

➡ A → A'


自発的反応




➡

➡ Bでのアクションは、クライアント側からもセラピスト側からももたらされる可能性がある。XからBへの動きがブレークスルーを成し遂げる。


。


- 
- ▶ セッションにおける自由には、時間と空間の制限という弁証法がある。
 - ▶ しかしながら、心理療法における完全な自由は、発達障害の人にとってあまりにも未決定かもしれない。
 - ▶ 自由と動きを触発するためには、逆説的なことにより制限を強める必要がある。
 - ▶ たとえば絵を描いたり、箱庭を作ったりなどを求めることによって、もっと限定を強めることができる。そうすると、決定できる主体の現れを促進できることがある。
 - ▶ この意味で、分析的心理学は発達障害のクライアントとうまく関われるチャンスがある。


- 
- ▶ Wingがイマジネーションの欠如を指摘したように、発達障害の人にイメージを用いることはむずかしくて意味がないように思われるかもしれない。
 - ▶ しばしば発達障害の人は、現実そのままの繰り返しのような夢を報告する。絵を描いてみても、現実をそのまま写そうとしてしたものを書くことも多く、象徴的な意味がないように思われる。
 - ▶ しかし発達障害の人とイメージで関わることは意味がある。セラピストがそれに拘り、またある点に焦点を当てることが必要。


4. 未決定なものの文化的・現代的な背景

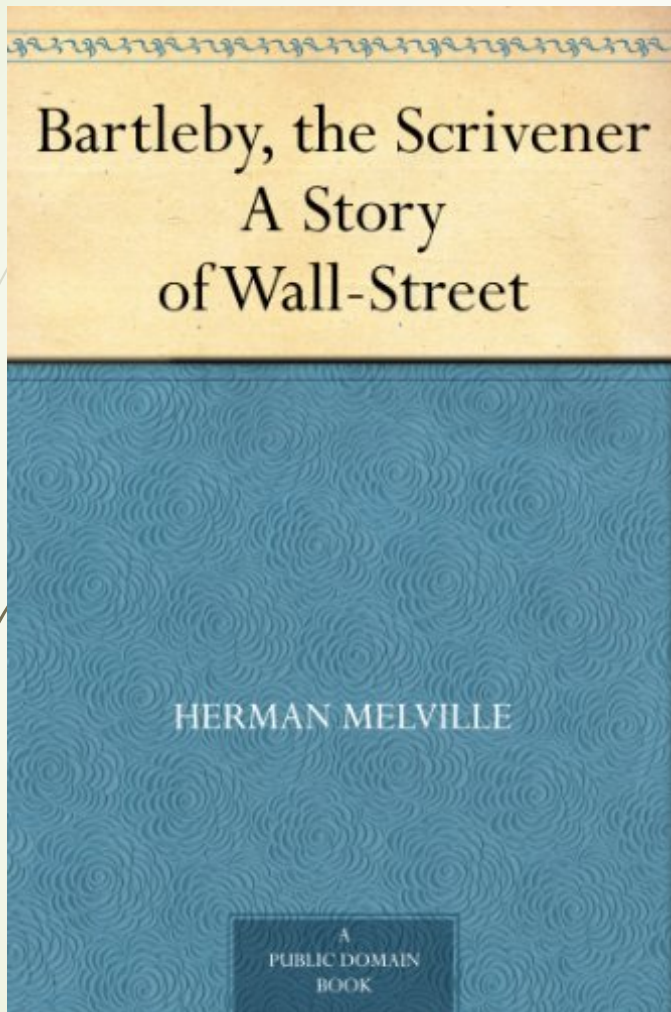
- ▶ 日本における発達障害の増加は、文化的な特徴と、現代における状況と関わっているかもしれない。
- ▶ 文化的に、日本人は主体的で決まったアクションを行うことに困難を覚える。
 - ▶ ランチやディナーに行った時のメニュー選択
 - ▶ 決定するための会義が長い (教授会！)

- 
- ▶ 伝統的社会では、社会的役割とマナーが決まっていたので、何かを決めたり選んだりする必要があまりなかった：結婚、職業、コミュニティにおける関係・行事
 - ▶ 社会的構造が緩くなっていくに伴い、多くの可能性が生じてきて、人々は何かを個人的に選び、決定することを迫られるようになる。そうすると決まった決定をする力がないのが白日の下にさらされることになる。
 - ▶ たとえば、少し以前までは学校に行くという選択しかなかったのに、今は別室登校、フリースクールなどの様々な可能性がある。


- 
- ▶ 100年前では見合い結婚が普通であったのに対して、今は結婚相手を選べるだけでなく、自分の性的志向や性的パートナーを選べるように。
 - ▶ サイドコメント：ユング心理学は決まったジェンダー・アイデンティティに基づいている。だから異性像としてのアニマ・アニムスが大切。しかしどんな性であれ、無意識から現れてくる心的な他者と関わるのが大切。
 - ▶ 1980年代後半におけるLuganoと1990年代の日本における心理療法において、クライアントがジェンダー・マイノリティでなくても、心的他者は必ずしも別のジェンダーではないことが観察できた。


- 
- ▶ 選択の可能性があることが混乱を招き、未決定の状態に保つことになる。選択肢があるために、学校に行かず、仕事に行かず、パートナーを選ばない、などなどになる。
 - ▶ 学校に行かない、仕事につかない、家にとどまるという未決定の状態は、発達障害の症状である主体のなさと似ているように思われる。
 - ▶ 従って発達障害の増加は、文化的・歴史的影響である可能性がある。


- 
- ▶ 未決定にとどまる傾向は、日本だけのものではなくて、グローバルな傾向である。
 - ▶ アメリカ合衆国においてでさえ、多くの若者が親の家にとどまるようになってきている。
 - ▶ この状況をメルヴィルの小説『バートロビー』についてのイタリアの哲学者ジョルジョ・アガンベン
の解釈で説明したい。これは大澤真幸の発表に基づいている。
 - ▶ Giorgio Agamben “Bartleby, or On Contingency” in; “Potentialities: Collected Essays in Philosophy”





- ▶ Bartlebyは事務員だが、「書くように言われた仕事をかたくなに拒む」
- ▶ 何かの仕事をするように頼まれると、“I would prefer not to”（あまりやりたくないです）と答える。


- 
- ▶ この仕事をしない、コミットしない態度は、現代のポストモダンの世界的特徴だと思われる。
 - ▶ アガンベンは、4つのカテゴリーを区別している。
 - ▶ ライプニッツは、Elements' of natural rightの中で、下記のような分類をしている。
 - ▶ Possible can do (or be true)
 - ▶ Impossible cannot do
 - ▶ necessary cannot not do
 - ▶ Contingent can not do (able not to do)

- 
- ▶ ここでは、神学上の議論には立ち入らない。
 - ▶ 前近代の世界は、necessity（必然性）の論理に基づいている: 自分には、避けることのできない人生と運命とがある。
 - ▶ 近代自我は可能と不可能の軸で動いている。何かを達しようとするけれども、その対象はしばしば不可能である。
 - ▶ ジャック・ラカンの心理学はここに位置づけられる。人間は対象を欲望するけれども、その対象は不可能である。

- 
- 現代のポストモダンに支配的な論理は蓋然性 (contingency) であり、それはバートロビーのやり方に示されている： I would prefer not to.
 - 行為しない可能性によって、多くのことが未決定のままに保たれる。
 - 畑中千紘 (Hatanaka, 2016) は、2013の学生と2003の学生のロールシャッハテストを比較。
 - 2013年のグループは、2003年のグループよりも有意に「不確定反応」を示した。
 - 未決定な状態を保とうという傾向は強まっているようである。


- 
- しかし多くのことをオープンに保ち、未決定にしておくという支配的な論理は危険に感じられるので、それは逆に決まったものを持ちたいという要求が対抗するように生じてくる。
 - その結果、自由とオープンな可能性は反動的な保守主義と原理主義を世界中で生むことになってきている。人々は昔からの、既に論理的には通用しなくなっている、はっきりと決まった倫理、宗教、風習などにしがみつこうとする。
 - ティーパーティー、イスラム原理主義、


- 
- ▶ インターネットのおかげで、われわれはどのような所ともどのような人ともつながることができるようになった。しかしこのような無限の可能性は逆に、ただ一つのポイント、非常に小さなSNSのグループにしがみつきたいという要求を引き起こす。
 - ▶ 少なくとも日本の若者は、小さなSNSのグループをつくって、それを非常に緊密なものにする傾向がある。メンバーはなるべく早く返信せねばならないという強迫観念に駆られ、返信が遅れるのを恐れてお風呂にも入れないくらいである。
 - ▶ まるで江戸時代の5人組を思い出させる。


- 
- ここでも決定的なものと未決定なものとの間の弁証法が認められる。
 - 現代の論理は未決定な方に向かっているにもかかわらず、それに対しての強い反動が存在する。古く、有効ではなくなっている決定的なものにしがみつこうとする人は多い。


5.未決定なものとの関わりへのヒント


- ユング心理学にとって、決まっている自我を緩め、まず未決定なものに開かれていくのが大切であったのに対して、現代の心理療法においては、未決定なところからある決定的なポイントに至ることが大切なように思われる。
- 現代の論理が蓋然性で未決定であっても、昔の決まったものにしがみつこうとする反動的な傾向が存在する。
- われわれはもはや決まったポイントからはじめられない。
- そうすると未決定なものとのどのように関わるかが大切であろう。

- 
- ➡ 仏教の論理と実践は、未決定なものとの関わり方についてヒントを与えてくれるかもしれない。
 - ➡ 華嚴宗の解釈によれば (Kawai, 2018, Izutsu 1981), 日常的意識には差異が存在する。全てのものはその本質、つまり決まった内容を有しているように見える。禅はこの状態を「山は山、川は川」と称する。
 - ➡ 意識が深まるにつれて、ものをその差異性を失い、渾然一体となってしまう、無の状態に達する。それは「山は山に非ず、川は川に非ず」と言われる。

- 
- 無あるいは空に至る道はもちろん仏教の実践にとって重要であるけれども、無から、未決定からの動きが現代の心理療法と世界にとって大切であるように思われる。
 - 無から決定づけられたものへの動きは、創発の理論"emergence theory"と似ているように思われる。
 - 仏教の論理の現代の世界や科学にとっての意味は、もっと研究される必要があるだろう。

- 
- ▶ 未決定なものとの関わりのもう一つの例として、村上春樹の作品を取り上げたい。
 - ▶ 多くの村上春樹の小説において、主人公は未決定な状態におかれている。暫定的な仕事に従事したり、暫定的なパートナーや人間関係の中にいたりする。
 - ▶ 『ノルウェイの森』（1987）は村上春樹の最初のミリオンセラー。時代設定を学生運動が盛んだった1968年にしている。
 - ▶ 若者たちは社会やデモや暴力を含む様々な活動によって政治を変えようとしていた。それは反権威主義の運動と世代間葛藤の時代であった。

- 
- しかし主人公のわたなべとおるは、社会的に活発でなく、無関心である。
 - この態度は、村上春樹の初期の作品で「デタッチメント」と呼ばれていた。
 - しかし『ねじまき鳥クロニクル』(1995)以降の小説において、主人公のコミットメントが認められる。
 - 『ねじまき鳥クロニクル』の主人公は、仕事に就いていず、妻は去って行く。
 - しかし村上春樹の初期の作品とは異なって、主人公は、妻をなんとしても探そうとし、妻の失踪に関わっていた妻の兄である怪しい政治家と戦おうとする。

- 
- 未決定な状態から突然に主体が立ち上がることは非常に印象的である。
 - 村上春樹が日本だけでなく、世界中でポピュラーなのは、現代においては未決定な状態が支配的で、しかも未決定なものと同決定的なものとの間の弁証法的関係について、何らかのヒントを与えてくれるからかもしれないのである。