

## 心理療 法

ユング派の視点から

大阪市立大学 精神医学/ユング心理学 角野 善宏

### 症状は何を訴えているのか

会場には、さまざまな分野からさまざまな方が来られていると思いますので、専門的なことに偏ってはいけなし、かといつてあまりくだけた話もいけない。どういふふうに話をしたらいいか難しいですけれども、とにかく私なりの見解をお話します。

そもそも心の病、症状、苦痛、そういうものに人間が至つた場合、それにどう対応するべきなのでしょう。それを取り除き、それがなくなり、普段の元の生活に戻るといふことが、やはり人間として当然求めるところです。だから患者さんもまず、とにかく早く症状を取つて欲しい、とにかく早く苦痛から逃れたい、とにかく今の状況から脱したいと考えます。それがすべてです。そのことだけに必死です。

しかし僕がそういう患者さんを前にして思うのは、なぜそういう症状が出たのか、なぜそういう苦痛に至っているのか、なぜそれほどまでに今の生活のなかで特にその症状を忌み嫌うのかということ。そのところが、僕がまずいちばんに興味を持つところです。「病院に來ました、受診しました」

「では薬を出しましょう、苦痛を取り除きましょう」 その

ように患者さんは望みますし、僕もそのように動きます。しかしその前にまず、なぜそういう苦しい症状に至つたのかということをしっかり聞くということから始めます。その患者さんがもつて來られたものから、例えば訴える言葉、身体症状による身体言葉、それからどういふところに苦痛を持つて、どういふ部分が苦しいのか、痛いのか、そういうものから聞いていきます。それをしっかりやらないと、患者さんがそういう苦しい思いをせざるを得ない理由を全然理解せずに、ただ症状や苦痛すべてを根こそぎ取つて放り投げるということになる。それはその人が、ひょっとすれば全身全霊を込めて出しているのかもしれない症状に対する、本当に適切で誠実な対応なのでしょう。僕はそのことを絶えず考えます。ですから、薬を使つたりいろいろな対症療法もしますが、まず最初に、その症状や病が何を訴えているのか、どういう意味があるのか、その人の生きていくということにおいてどういふ働きをしているのか、ということを考えて対応します。

### まばたきを数えてしまう強迫神経症の事例

なぜ「目」なのか

例えば、神経症の場合でもさまざまな症状があります。僕の診ていた患者さんの中に、非常にまばたきが気になつてしまふという人がいました。目が気になつて、そのうちまばたきにどんどん神経が集中していつて、まばたきしている回数を数えてしまふ。それが百回、二百回、三百回となつてしま

う。テレビが好きな人だったのですが、画面を見ながら自分のまばたきを数えている、それしか考えられない。そういう強迫観念を非常に強く持っていた人がいました。その人はあまりにも症状がひどくなって、結局ある神経科でメジャー・ランキライザー（抗精神病薬）を処方されました。でもあまり効かなくて、副作用ばかり出てしまいました。おしっこが出なくなると、食欲も全然なくなると、そのうち睡眠も十分に取れなくなると、ぼろぼろになって私のところに来られました。

彼と最初に対応して、これはかなり危ない状態だと感じました。けれども、やはりまず彼がなぜ目に意識を集中しすぎることになったのか、しすぎてしすぎて自分の生活もままならないような状況になったのかということとを、その患者さんとともに考えていくということをしました。それをしないで、例えば薬で症状だけを除去するということを考えても、結局はうまくいかないだろうと思うのです。現にその方は、いろいろなところを転々とされていて、それでもうまくいかなかったわけです。だからその人には、「とにかくじつくりやるう」、「もうこの病院で治療するということに決めてください。その代わり、一週間に一回診察治療をしつかりやることにしましょう」、「薬はやはり少し効くところがあるので慎重に使いましょう。今使われている薬は副作用が多いからダメですね」などということ伝えて、まず、しっかりとその人を受け入れる器を作りました。そして、「一週間に一回、だいたい何時から何時まで面接する」、「緊急の時にはこの曜日のこの時間に電

話をかけてください」、という約束事など、心理療法を行うための更にしつかりとした枠組みを、その患者さんとともに作っていきました。心理的な器の中でしつかりその人と対応できるような態勢を整えていったわけです。

僕はユング派ということもあって、どんな方にも夢を訊きます。その方にも、夢を書いて私のところに持ってきてくださいとお願いました。その持つて来られた夢のなかで、いくつか非常に印象的な夢がありました。一つは、「男の人の生首をちつちやな女の子が握っている。その生首をボーンと机の上に置いてスプーンで目玉をほじくっている」という夢です。あるいは、「自分の顔を鏡で見てみたら、両目がポトツと滴を垂れて落ちた」という夢。僕は目に関する夢に注目しました。彼がなぜ急にまばたきが気になったのか、その理由そのものはわかりません。しかし心のなかで何かとんでもないこと、非常に危機的な状況が起こっているということとは、夢を通じてわかりました。目を中心とした、非常に残酷な、苦しい、日常では考えられないことが夢の中で起こっているのです。それはつまり、彼の内面がそういう状況になっているということなのです。

僕はそれを聞いたときに、「これは大変だ」と思いました。「こういう状況で、しかもそれに内的なりアリティがあるなら、現実にはそれだけ苦しくなってもあたりまえだ」と。そうして僕は、彼の症状を聞いていくということだけではなくて、彼の内面の意味をもった言葉で、彼の今の状況を知ることができました。そうすると、彼への見方はもっと変わります。た

だ単に症状に苦しんでいるという見方だけではなくて、彼の内面では、まず最初に現実を受け入れられる部分がかなりやられているのだということを知ります。視覚というのは最初に飛び込んでくるものです。その物を見るための目がぼじくられたり、だらんと落ちてしまうような状況になっているわけです。そういう非常に危機的な状況にあることを僕は受けとめます。パツと外来に来て話を聞くのと、夢を通じて「これはかなり大変だ」と思う気持ちをこちらが持つのでは、患者さんに対応する意気込みや深刻さが全然違います。そういう世界に接することで、「たかをくくれない」、「かなりしっかりとやらなくてはいけない」という思いが、こちらのこころに自然に浮かびます。

このようにして僕は、症状を「意味」という全然違う角度からとらえます。そして安全な治療関係をつくって、そこでしっかりと受けとめていきます。そうしていくと、ある強迫観念がどんどん変わっていきます。その方の場合は、本当に自然にまばたきのことは全く気にならなくなったというか、話に出なくなりました。まばたきの話が日常生活をどう生きていくかという話に変わっていったわけです。そうしてその人の生き方そのものも変わっていくことになりました。

神経症というのは、単に症状が出るというだけのものではなくて、ひょっとしたらそれを起点にしてその人の生き方そのものが変わる機会、チャンスが与えられる契機であるかもしれないと考えています。だからそのチャンスをこちらがしっかりと受けとめる必要があります。症状の改善は結果的に得て

いけばいいわけです。その向こうにその人の生き方が変わっていくという、そういう視点を持って僕は治療します。それは非常に興味深いことです。

### 自傷行為のある女性の事例

なぜ自分の身体を切り刻まずにいられないのか  
次に、二十歳前後の女性の事例についてお話しします。彼女は手首を切るなど、発作的に自分の身体を切って傷つけてしまう人でした。身体を使ってでしか自分を表現できない、とても苦しい状態にありました。しかしそうすることによって、何かカタルシス的なものを得ていました。そういう悪循環のなかで、どんどん自分の身体を傷つけていました。

そういう方のことも、「なぜ身体を傷つけるのか」ということを、ある視点をもつて見ていきます。そうすると、身体を切り刻んでいくという方法でないと、今の心のなかの状況を表現できないんだということがわかってきます。その方にも、夢を使って話を聞いていきました。すると、その方の内面には非常に恐ろしい男性像がいることがわかってきました。非常に破壊的な、怖い、モンスターのような男性です。それが彼女を追いかけていて、切り刻んでいくのです。どんどん追い込まれていく、逃げる、切り刻まれていく。そういう夢を繰り返し、繰り返し、彼女は見ていたのです。

そういう男性像が彼女のなかにあれば、彼女は当然、自分の身体を傷つけるということでしょうか、それを表現できないわけです。そうしないと楽になれない。それでとことん追い詰

められていて、自分の身体を傷つけてしまう。そういうことを繰り返すことの意味を、僕は夢という一つの窓口を通して知ることができました。

もちろんそのようにして僕が理解したことがすべてというわけではありません。それはひとつの窓口です。でも、そういうひとつの窓口を通して彼女の内面の状況を知ることとは、ものすごく大事なことです。彼女にとって夢を見るということは恐ろしいことですけれども、夢で表現したことを、僕との治療関係という安全な、安心してしゃべることができず、それを通して語ることができません。それで彼女はかなり楽になります。

そうして夢を語っていくことは、彼女が自分のなかの、自分に対する破壊性というものを見つめていくための、非常にいい機会になります。そしてそれが十分に自分の心に収まれば、現実には自分を傷つけてしまうということは、自然となくなっていくます。夢を語ることで、自分のなかにある破壊的な、非常に恐ろしい、ある意味荒々しい男性的な部分というもの、ものをしっかりと見つめて、それを自分のなかで収めていかなければ、本当に自分がこれからしっかりと生きていくということには通じないということに、気づいていきます。

その方の夢で、特に興味深かったことがありました。夢のなかの荒々しい男性像は、最終的には姿を変えていったのですが、そうなる前に、彼女の前にぱっと出てきて対峙して、彼女に「ちゃん、僕はあなたが好きだから殺しに来たのだよ」ということを言ったのです。つまり、彼女の内面の男

性像は彼女を非常に求めているわけです。求めているけれども殺すということでは彼女と関われない。そういう状況が彼女のなかにあったわけです。しかしそれではあまりに大変です。「殺す」という形で関わるのではなくて、生かすという形で関わることで、そういう形に変わっていくことこそ、あなたが本当にこの人生を生きていくうえで、大きな意味があるんですよ、というような話をして、最終していききました。

現実的なところから見れば、例えば手首を切るというのは絶対だめですよ。傷が深くなると出血がひどくなるし、救急車を呼ばなくては行けない。だから僕も現実的には「それはやめてください」と言います。しかし、内面の世界で起こっていることは、もうしようながたいです。もうこれはそうなんだから。僕が内面の世界まで入っていったら、その男性像を操作するようなことはできませんし、それはしてはいけないことです。僕らは、その彼女とこの現実の自我の世界で関わることでしかできません。内面の世界を治療の枠でぐるぐる回して、しっかりと守っていくことしかできないのです。そうして内面が変わっていくのをじっと待つ。じっと耐える。そのようなかで、そういう内面の状況を知ることとは、結果的には非常に治療的になりますし、彼女を手助けするということにも結びついていきます。

その症状の厳しさや苦しきなど、ネガティブな部分を見ることはいくらでもできることです。しかしネガティブではない領域を見ていくということ、その人の内面の世界にのぞいての意味、リアリティを見ていくということこそが、非常に大切

なことだと思っています。そこから、症状の持つエネルギーが、本当の意味でその人が生きていくという方向に変換するのだと思います。ですから、症状をただ単に取るというのは、逆に僕にはもったいないことに思えます。心からのメッセージ、心の症状、その内的な意味、それらをしっかりと受けとめていけば、もっとその人は変わる可能性があるというふうに思います。

### うつ症状の女性の事例 なぜ自分を殺そうとするのか

まず神経症の話をしました。次にうつ症状の話します。このうつ症状というのは、生きていくエネルギーが出ない、無気力になって現実感覚がなくなってしまう、何をしても気がでないというような症状です。創造的なエネルギー、私たちが生きていくためのエネルギーが、心の底から送られてこなくなる状況です。なぜ、そういう無気力になり、意欲が湧かない、しんどい、行動も思考も低下していくというような状態が起こるのでしょうか。それは、人間というのが、今こうやって僕がしゃべって皆さんが聞かれている、こういう世界だけで生きているのではないということなのです。フロイトやユングが言ったように、その下には非常に大きな大海の如き無意識というエネルギーの核があります。私たちは全然意識してないけれども、そこから絶えず、私たちの生きている意識の世界にエネルギーが送られてきているわけです。しかし、それが何らかの働きでストップしてしまいます。すると自我は、ひとたまりもなくべしゃんこになってしまいます。

現実生きていく力がなくなっていってしまふ。病院に行ったら、うつ病だと診断されます。

だけど、僕やユング派の分析家、心理療法家から見れば、それはやはり意味のあることなのです。エネルギーをストップさせるのには、ストップさせる意味があるのです。それは、あなたが代表として生きている自我、この意識の世界、今の生き方そのものに無理があるという無意識からのメッセージなのです。あなたたちが同じ方向で生きていくということはもうだめなのだ、だからあえて心のなかをストップさせているのだ、だからとにかく今の生き方を変えろということを経験的に考えなさい。そういうことを示してくれているように思います。だから結局、無意識からの、心の底からのエネルギーはストップせざるを得ないのだというふうに考えます。

例えば、ある程度うつがひどくなつて病院にいられた方は、たいがいの人が自殺を考えてしまふといわれます。しかし、「自殺を考えている」ということは、本当に自分の全部を殺すということを考えているというふうには僕には思えません。そうではなくて、「自分が生きてきた今までの生き方を一旦止めて、次の新しいステップを踏むために、今まで自分の生きてきた生き方を殺すのだ。そうしないと本当の意味で自分が生まれ変われないのだ」という訴えに、僕には聞こえます。今まで進んできた自分の職業や家族など、自分がこれでよしと思つた生き方を変えていくのだということ。それを一旦滅ぼさないと、殺さないと、新しく生まれ変われないのだという心の叫びというものを感ずます。自殺願望というのは非常に

危険ですし、よくよく注意しないと、本当に身体を破壊してしまうということになりかねません。しかし、その人の心のなかであえていえる、なんとかしようとする心の叫びというのも、その自殺願望を通して理解できます。ですからそのあたりに僕は視点を置いて話をしていきます。「身体を滅ぼすという、身体を巻き込んだ自殺というのは絶対にだめです。元も子もなくなる。すべてがなくなる。しかしあなたが生きてきた今までの生き方を殺し、新しく変えるというかたちでの自殺というのなら、それは非常に意味があることです」。

ある人には絵を描いてもらいました。その人は絵の中で自分の苦しい姿を表現しました。自分の苦しい姿がある生き物に托して表現したのです。その生き物はいろいろなところで頑張ったけれど、最終的には死なざるを得なくなりました。結局追い詰められて殺されてしまうというかたちで終わりました。それは、身体までを含めた本当の意味での死ではなくて、自分が今まで生きてきた自分の生き方そのものの「死」でした。それがその人のなかで一旦死んでしまうということです。その人はそういう、完全に絵の中で自分を殺すということをしました。それは完全であればあるほど象徴的に意味があります。内的な死という意味があり、重さがあり、それは本当の死にも結びついて現実には自殺するという側面は逆にどんどん減っていく。そういう治療経過もありました。

その方は、絵で表現した自分を托した生き物が死んだとき、本当に自分の家でお葬式をしています。現実には祭壇を作って、自分の写真を飾って、本当に自分のお葬式を自分でやってい

ました。そういうふうに、内面で確実に死というものを深く体験してくれば、現実の身体を巻き込んだ死というものを通り越して、ある意味生き返る、再生する力をつけるわけです。それが次に進むステップとしての弾み、エネルギーになるからです。そういう力をつけていく過程を見守っていくのも心理療法の一つです。

でもこちらは、いっとうなるかわからなくてひやひやします。その方は、身内に自殺された方が二人いて、その方たちに同一化する傾向があつたので僕は非常に恐かったです。本当に自殺するのではないかと、いつもびびって見ていました。それはもうしょうがないことです。どうしてもリスクはあります。実際亡くなる方もおられますし。でもギリギリまで耐えて持ちこたえます。なんとかとも、本当の意味の再生を果たすまでがんばるといふことでその方とは仕事を終えました。

### 精神病の事例 妄想のその人なりの意味

精神病の場合もそうです。精神病は幻覚や妄想の症状をいろいろ出します。しかしその幻覚や妄想にも、よくよくしっかり聞いてみると、その人なりの意味が非常に感じられるとことがあります。ただの言葉の羅列であつたり、全く狂った内容であるというだけではないのです。

僕が担当したなかに、被害妄想が非常に強い方がいました。その人は「自分の命が狙われている」という訴えで来られました。警察や、他のいろいろな組織も妄想に巻き込んで、「狙

われている」と感じて追い詰められていました。そして「その張本人は、実は自分の旧友である。そいつを殺らないと自分は浮かばれない、だからそいつを殺るんだ」。そういうふう  
に訴えておられました。

僕はその人の訴える妄想の世界をじっくり聞いてきました。すると、この人はその特定の人物に追いかけてられているのだけでも、よくよく聞いていると、本当の内面の部分では自分の存在を賭けた闘いをしているのだな、ということがわかってきました。本当に自分がその方の妄想の世界にくつと踏み込んでいくと、本当にこの人は狙われているのだ、自分の存在を脅かされているのだ、それもかなり危ない次元でやられているのだということが伝わってきます。

しかし、それをまるまる全部信じてしまったらだめです。現実においてはやはりそれは妄想です。それでは現実に対応できないのだということをわかってないとだめです。ですから僕は、妄想の世界を聞いていても、片一方の足は現実、「本当に事件を起こしてしまつたらやばいな、困るな」というところに置きます。でももう片一方の足は「これはもういたしかたない」というか、「こういう世界にいたら、本当に苦しいだろう」というふうと思うところに置きます。この二つの世界にまたがって、ものすごく苦しい思いをします。そうして、向こうに引っ張られずに、こちらに引き寄せすぎないようにしながら、こけないように微妙にバランスを取って、苦しい面接をしていきます。それがやはり、その人を守ることになり、その人の心理療法になっていったのだと思います。

## 心理療法の危険性

僕は、個人的に心理療法は、受ける側、患者さんにとって非常に必要なものだと思います。それが本当の意味で、その人の内面に根づけば根づくほど非常に意味があると思います。しかしそういう苦しい仕事をするわけですから、治療者はかなりの訓練と、かなりの鍛錬と、自分の限界を知っていないと危ないと思います。ですから、僕は安易に心理療法というふうにいっただめだと思います。カウンセリングとサイコセラピー（心理療法）を分けるということを僕はときどきするのですが、サイコセラピーというのは、やはり特殊なものだと思います。みんながみんなそれを受けてうまくいくものではないですし、みんながみんな心理療法をするものではないと思います。非常に危険を伴う危ない仕事だと思っています。その人の内面に深く関われば関わるほど、非常に危険な仕事だと思っています。