

心理療法における技法と態度

フロイトとコフート

甲南大学 精神分析 羽下 大信

「心理療法における技法と態度」というタイトルを提出したあと、冷静になってみるとタイトルが立派すぎて自分で青ざめています。与えられた時間の中で、ひとつのキーフレーズを手がかりに話をしてみたいと思います。それは「それって、なに?」です。

先ほど、斧谷先生が身構えと心構えについて話をしてくださったので、これからの僕の話がとてつもなく進めやすくなって助かったりと、ほっとしているところです。感謝します。斧谷先生の話されたことと重ねながら聞いていただけると、僕がお話することが伝わりやすいのではないかと思います。フロイト、コフートという名前が並んでいます。このふたりのそれぞれに十分に触れる時間はないと思いますが、可能な限り近づいていきたいと思っています。

「それって、なに?」と問い直すこと

技法と態度というのは、心理療法をしている者のあいだでも、あまりフォーマルに話題にされることがないテーマです。本当は大事だとみんな思っていますし、また、そう言います。

でも、インフォーマルな話になることが多いところがこのテーマの特徴だろうと思います。特に態度のテーマは、「あの人は心理療法は上手いけど、人柄は悪い」とか、そんな下世話な人物評価の話になってしまいがちのところもあります。

技術にハシルという言い方にあらわれているように、技法化の方向へのアレルギーも一部にはあるかもしれません。「あの人は解っていない」とか、「理論はいいんだけど、実践が…」とか、そういう話になってしまつてはマズイ、といった危惧もあります。だからインフォーマルになる。でも、それだけでもいけない。そんな、幾分、葛藤をはらんだテーマです。

僕自身の心理療法の基本的なスタンスは、精神分析的な理解、あるいはアプローチです。そのようにやってこようとなりました。その中でコフートという人に出会ったわけです。十一年くらい前の話です。最初は、コフートの考えを知るアメリカのアナリストの話をもとに聞き、その後、その先生の所にしかけて行って勉強してきたという経緯がありました。ここでは心理療法、その中でも精神分析の側に立つて考えてみたいと思います。一般に心理療法についての話題、理論の問題は、しばしば、あるいは過剰なくらい取り上げられるのですが、態度とか技法というのはあまり話題にされません。しかしコフートのことを考えるときには、やはり技法と態度のことを表に出して考えてみないと大事なところが抜け落ちるようになります。やっているうちに、だんだんとそれがわかってきました。

僕自身にとっては、そもそも出発点がフロイトでした。

フロイトがそれまでの多くの心理療法（的援助）と比べて独特なのは、われわれが普通に使っている言葉や、普通に前提としていることを、「それは何だろうか」と問い直すところから考えたということです。その典型は、例えば次のようなことです。心理療法のことをご存知の方にはいうまでもないことですが、あの時代に彼が行っていた前額法、催眠暗示療法のかなかで、恋愛感情が、特に女性の患者さんと男性のドクターとの間で流れるということが起こりました。これは当時、現象としては知られていましたし、記録も少なくないようです。しかし、現実にはこれが世間的にはスキャンダルになり、それによって職業的地位を奪われる人たちが累々といたということがありました。これに関してフロイトは、「これは通常の意味での恋愛であろうか」という疑問を持ったということなんです。そこがフロイトのただ者でないところですね（じつは、この問題はまだ解かれてはいないので）。

当時、人間の感情には広い意味で性的なニュアンスを含んだ活動が多々あることは一般の理解でもありました。しかし、あえて卑俗な言い方でいうと、女、子ども、それからまともな一般市民ではない人間、「異常で、ほとんど非道徳的」とみなされる人々の性の障害」¹⁾なら、口にしても書いても、何の問題もなかった。そんなことは自分たちレッキとした一級市民には無縁のもの、そんな事態になるはずがない。こうした思い込み・偏見が、大人の自分を自認する人たちの中にあっただけです。現在のわれわれもこのような偏見から自由というわけではないでしょう。例えば、「精神的に病気になる人は、

やっぱりどこがおかしいところがあったからじゃないか」とか。

フロイトは誰にでも、「その幼児期から異常行動を来す潜在的な傾向が備わっていることを暴露し」²⁾ます。これは彼ら中産階級道徳への挑戦になっていました。それゆえのこれに対する猛烈なリアクションは「ご存知のことかと思えます。「われわれちゃんとした市民にそんなものがあるはずがない」、「われわれの子どもにそんなものがあるはずがない」、「とんでもないことを言うやつだ」。これが、彼が受けた、宗教界だけでなく、医学界からの反応でした。

自分たちがそのつもりでいる理解とか習慣、言葉や態度。人はそれにどれほど支配され、またしがみついているか、それを崩すと、人はどう反応するか。そのことを事実として直視すること。彼はそれを指し示してくれたわけですね。これが、彼がいわば尋常な人ではなかった理由の一つです。

そういう意味で私たちが使う、十分に「ご存知な方」には申し訳ないですが、例えば無意識的なものとか、ナルシズムとこの言葉が持っている、習慣として流通している言葉の意味合いの背後に感じ取られているもの。これが、先ほど斧谷先生が話してくださった内容につながっているわけです。例えば「無意識に〜してしまっただ」と言いますよね。「それって、なに？」って尋ねてみてください。「無意識って、なに？」って。すると、「それは例えばこういふふうなことだ」と答えるのは、なかなか難しいと思いませんか。「ナルシズムって、なに？」これも同じです。世間では「ナルちゃん」とか

言って、われわれが通俗的、世間的に使っている言葉の意味でなら、やりとりでき、交換可能です。でも、われわれがその言葉を交換可能なものであると思っていたからといって、「そのこと」が把握されているかという点、それはまた別ですよ。

ナルシシズムという言葉、どこかでお聞きになった方もあろうし、自分のお仕事のうえで、それが投入される場合もあるでしょう。心理療法に携わる側では、なぜだか否定的な意味で使われることがほとんどです。ところがコフートはそういう意味では使わない。「ナルシシズムこそ人間の心の発達の主軸である。人間の心の働きを統括する中心であり、この展開こそ人間なんだ」。簡単に言うとなんかいいわけです。これは、事態をひっくり返したというよりは、新たに光が当てられたこととなります。もちろん、そうでもあることは部分部分で知られていたし、術語としては否定的な意味はありません。そう説明する人もいますが、みなさんほとんどそう思っていない。心理療法をする人たちのあいだでは、それはちょっとまずいことで、それよりは対象に向かって、つまり人に向かって流れ出し、戻ってくる、そうやってやりとりされる感情としての対象愛こそ、より発達した高度なもので、ナルシシズムはそれより前段階（あるいは次元が低い）、というふうな理解されています。これはわれわれ、心理療法の中にいる者の、いわば思い込み、あるいは共通項でした。一方、先程のコフートのナルシシズムの考え方は、こうした常識を崩す力を持っています。彼のナルシシズム論は、理論である

と同時に技法であり態度という面もあって、それと密接に結びつきます。そこが特長でもあります。

それから、「共感」というテーマ。「共感ってなんですか」とたずねられたら、皆さんだったらどんなふうに答えますか？ わかっているつもりだったけれど、あらためてそう言われると、ウンって、詰まってしまうじゃないか。僕の見るところ、じつは心理療法をしている人の中で、このことにもとくに答えた人は今までいないんです。答えようとした人はたくさんいますが、「なるほどそうだな」と納得できるようなことを言った人に僕はまだ出会っていない。で、そのことを数年かかって可能な限り調べ、まとめました。その内容をあまり単純化して申し上げるのは危険なので省略しますが、やはりコフートのいったことが一番おもしろいです。「うん、そうか！」って思えるし、また、広がりがあります。

こうしたこと、「それって、なんですか」と、問うてみる。ここが生きている人間のあいだで交わされるやりとりの中に立ち、人に関わるという心理療法をする人間にとつて大事なことなのではないでしょうか。そこから見えるものには、「かかわる」という援助の中で重要なものが登場することがしばしばです。

訓練されたものとしての態度・感受性・共感

生まれる前とか、われわれが知り得ないこととか、あるいは死んだ後とかいうテーマは、先ほどの斧谷先生のお話を思い出していただと、その背景がわかり理解できるところで

す。そこに連なる話は、僕のここでの話では措くとしましよう。われわれが生きている限りの、それから生身でやりとりできる限りの心理療法を考えると、理論ということだけでは、もちろんケリがつきません。互いにかかわるという関係自体を取り上げる必要があります。ここでは技法のことも、態度のことも等閑視できません。

(本当は避けたかったけれど)このことに気づかざるを得なかった、そして取り上げざるを得なかったのがフロイトです。フロイトは、かわりの技法、態度の問題、あるいは転移や逆転移といった概念を作り出した最初の人でした。そして、クライエントとやり取りをするときに、「共感」をその重要な援助の技法に使っていました。これがコフートのフロイト理解です。

ここには願望が混入しているかもしれませんが、そうであったという証拠は傍証しかありません。ただいくつかを挙げることはできますので、それを前回行った小研究会のときには挙げてみました。コフートという人は、八〇年代の初頭に亡くなった方です。それまでに、彼と共に活動した人たちで、彼のことを知っている方は存命です。その直接経験から、この話にかかわりのある「態度」や「技法」について取り出すことは可能です。が、このときに、先程例に挙げたのと同じように危惧があります。それは技法とか態度を話題にすることには、それを人格的に鍛えられた人とか、立派な人とか、そのような意味で理解してしまう危険がしばしば伴うことです。それは心理療法のトレーニングを受け、実行している

人間であっても同じことです。人は安直に他人に倫理を求め、けっこう通俗的でもあるといったところでしょうか。日頃、心理療法に携わる人も、そうした安直さと通俗性から自由であったり、こうした陥穽に陥らないという保証はありません。心理療法家が特別ではないという意味では、そこは同じでしょう。だからこそ、技法と態度の問題を語ることに、ある独特のエグさが出やすいでしょう。

心理療法にかかわる側から言いますと、態度とは、やはり訓練された態度のことであるし、感受性とは、訓練された感受性のことを指す、そう限定したいですね。日常でやりとりされる関係の背後にあり、確かにわれわれがそれを感じ取り、またそれに動かされているものとしての諸々の、先ほどの斧谷先生のお話で描かれたようなもの、ここでのテーマに引きつけていいますと、人間にとつての無意識的なものは日常では瞬間瞬間に現れ、去っていくし、確かに面倒なもので、われわれはやり過ぎたり、また、逆手に取ったりしています。このとき、一般的な「態度」とか「感受性」といつてしまつと、先ほどの通俗倫理に近づきますから、ここでのテーマでは、訓練されたものとしての態度、訓練されたものとしての感受性、技術もそうである、というところに立ち返った上で、考え、論じる必要があります。でないと、立派な人とか、パツとした人とか、そういうような話にすぐにシフトしてしまいます。

感受性にも態度にも共感にも訓練が必要だ、とはつきりいつた人がコフートです。その彼から見ると、フロイトは他人か

ら直接訓練は受けていないものの、例えば、徹底した自己分析を続けることによって、いわば自己訓練をした人、それによって、そのようにふるまい得た人だと見えるようです。フロイトのなかに、もう一度意識された治療者としての「態度」や「共感」を発見しようと試みると、そこから見える姿はどんなものになるか。その試みは意味があるし、大事ではないかと思えます。

私の結論はともシンプルです。態度とは自然に身につくわけではない、また、そうした「人柄」といったものを指さない、ということです。心理療法的な態度のためにはトレーニングが必要で、態度のトレーニングって他にいろいろありますよね。剣道での態度もあるだろうし、秘書の接遇講座（好みは別として）での態度の訓練もあります。それぞれに必要であると考えられ、その場面に限局するかぎり有効性があることが確かめられ、繰り返し鍛え上げられたプログラムとしての態度のトレーニングは、むしろ、**好ましくありません。**

心理療法のなかでもう一つ難しいのは、ある型を態度として覚えたら、それで心理療法のトレーニングができ上がるかということ、そういうわけにもいかないことです。ただし、ここで救われるのは、心理療法の技術のトレーニングがいろいろな大学、大学院でなされていますが、それを介して態度の問題を考えてみることで、そのことが大事だとして理解することができるところです。このときの態度とは、心理療法的援助という目的と方法に適った態度のことで、技法の裏打ちがあるものということになるでしょう。

心理療法でのやりとりは、言語でもあるけれど、言葉ならざるやりとりの部分をどうキヤッチするかということにおいてとても重要なところがあります。それを指し示すことは難しいですよ。精神分析にひきつけていいますと、精神分析というのはクライアアントが語る言葉を通し、つまり動作とか、表情などの表現も含めて、そこにあらわれているものを言葉を通じてやりとりをする、というのが外せない原則です。幾分の幅はありますが。

表現されたものを共有するための言葉

少し違った方向から話してみたいと思います。昨日の朝、ダンス・セラピーというのをやってみました。オーセンティック・ムーブメント (authentic movement) といって、目を閉じて音のないところで踊るんです。これをウィットネス (witness) 目撃者とワンペアで行います。ダンス・セラピーは、僕にいわせれば、それだけでは心理療法ではありません。音楽療法というのは、それだけでは心理療法ではありません。表現療法というのは、それだけでは心理療法ではありません。じゃ、なにゆえ心理療法なのかです。

表現というのは、人を自己治療へといざなう可能性もあるけど、当然、破壊する可能性もあるわけです。先ほどの亀井さんのケースにはその両面が見事に出ていると、僕には感じられました。面接に関する合意や約束が、明瞭な意識や言語ではないところでも重要な役割を果たしていたという印象があります。表現をどんどん続ける限り、人は自己崩壊に至る、

というのが僕の基本的な考え方です。それを破壊の側をプロセスのなかに入れ込んで、でもその人に向かって自己治療的な力を刺激するものになり得る、そこにはその場面に關する、あるいは進め方や、何をするかに關する合意や約束がいると思っただけです。

表現さえすればいいわけじゃない、と言いかえすればわかりやすいでしょうか。なんのセッティングもなしに、いつでもどこでもいいから表現し続けると、どんどん崩壊することはあっても、どんどん良くなっていくって人は、結局いません。場面の条件を整えない限り、そのリスクをクリアするのは無理だと思いません。

したがって、ダンス・セラピーにも、それが心理療法であるためには条件があると思うのです。このときにどういう条件があれば、何があればそれは心理療法になるか。とりわけ僕のスタンスは精神的な心理療法の理解とアプローチを指していますので、そうした点から考えて、このダンス・ムーブメント・セラピーでの動く人と見る人という場に、何が加われれば心理療法といえるのだろうか。それを取り出す試行錯誤をこの二年ぐらいやってきました。そこでたどり着いたのは、この場に生起していることをサイコロジカルに説明する言葉があるということです。この言葉をお互いが共有できたときに、それは心理療法という援助の形と中身をそれなりに備えたものになるのではないか。そういう仮の結論にわれわれは今たどり着き、それを実行してみています。

このときに大事なものは、多分、どんな言葉を使えばいいか

ということではありません。つまり、言葉だけの問題ではなくて、やはり技術と態度の問題を抜きにその言葉のことは考えられないと思うのです。動き、ムーブメントはそれ自体が意味は持っていますが、そのままでは言葉ではありません。そうすると、特に言葉を与えられるときに、それをどんなつもりでやればいいのか。そういうところに技法が登場するとよいようです。そういうものが共有されれば、やり取りされる言葉の土台の部分である態度が安定的に形成され、共有されるか。これがあるといいんだらうな、こんな形だといけるかもしれない、というのを半年ぐらい前から探り当て、一応の合意が成り立っています。

それは意外にも、そして当たり前でもあるのですが、有効性が（ふたりによってある程度）確かめられ、合意された言葉によるやり取りの形式に依存しています。形式の説明はゴチャゴチャするので省略しますが、要は、相手のことで見え、感じられたものと、自分の感じたもの、また「つもり」を互いに話すということです。

そこで交される言葉は、誰が聞いてもすぐにわかる言葉ではないかもしれない言葉になっている可能性があります。しかし、これがやり取りできるのはベースラインのところでは共有されている態度があるからです。だから、これを言ってみよう、こう言ったらどうなるだろうと考えながら、また楽しみながらやり取りができるわけです。言葉がいつもオールマイティーでない、これを送り込んだらどういふ反応が返ってくるだろうかと、迷いつつ、期待しつつやり取りをする。そ

うした技法としての言葉という面もあるな」と感じています。こういうふうには、精神分析的という範囲でだけではなく少し広げていうと、サイコ・ダイナミックな理解ということではないか、というのが今の僕の試みです。

コフートの態度と技法

こうした試みに最初に火をつけてくれた人がコフートだと僕は理解しています。コフートという人を手短かに紹介しようと、三十歳少し前でアメリカに亡命し、医学教育を受け直します。その頃に彼が書いた論文を読むと、その次がどんな内容になるかすぐわかるくらい、フロイトの公式を型通り当てはめて理解する気真面目な人だったんです。五十歳までは「ミスター・精神分析」と、半分の揶揄も含めて言われていました。ただ、芸術領域、とりわけ音楽にも強い関心がある人で、ベートーベンの何とかにおける何とか、トマス・マンの『ヴェニスに死す』における何とか、というような論文を書いていきます。これはもう、タイトルを見ただけで中身がわかるといった論文で、初期に大分あります。

ところがね、真面目な人って途中で変身すると恐ろしいほどの変わりようです。これまでの自分のスタンスを全否定するよつなことを五十を過ぎてから言い出します。超真面目って怖いんだと、つくづく思います。これは彼がヨーロッパからアメリカに難民（貧困ではないけれど）としてやって来

たことと関連があります。彼個人はヨーロッパの精神分析運動とはなんのつながりもなく、周りにはフロイトとその歴史を歩んだ人たちがいる。彼らの語るその細部や雰囲気からして、コフートは自分には具体的なものなど何も無いことが見せつけられます。「私はそこにいなかった」と。そのあらかじめ失われた物を何とか取り返そうとする努力において、彼は多分、超真面目にそれをやってきたのだろ〜と思います。

後から考えると、彼がそうやっていく伏線は幾つかあるんだけれど、それでも、それまでの彼は、その諸々の努力が自分の技法と態度になつていなかっただけでしょうか。かのフロイト教授がこう書いている、大先生がおっしゃったと口承で伝える人がいる。でも何か違う。ここらあたりが僕は面白いなと思うのですが、理論とかそういうものに関して、一生懸命、中に入り込むように、あるいは、ほとんどその人になりきり、しぐさまで真似してみると、自分とその人がどれくらい違うのか、かえってはつきりわかるようになるようなんです。

その対象と距離を保ち、批判的に事柄を見ると物事がよくわかる、批判精神がないとダメだって言いますよね。これは半分しか本当ではないんじゃないかと思えます。半分は嘘。やはりむしろ、こつてりと、どつぷりとつかると、自分との違いみたいなのが、もう隠しようもなくはつきり見えるのではないかと思うわけです。彼・コフートはそれを多分やっただし、また、そうするしか他に方法がなかったでしょう。そうして自分の態度と技法にたどり着いた人として、彼はやは

り、ただものではないと思います。

それぞれ心理療法、精神分析の中にも立派な方は、たくさんいらっしゃるわけですが、他の人と彼が際立って違ったのは、自分が信じようとしてやってきたものを自分でひっくり返したということです。しかも五十歳を越えて。この大きな変換を彼は自分自身の中に生み出した。彼の強調点は理論ではナルシズム論、心理療法の実践でいえば技法と態度を重要と考え、そこに焦点を当て直した。これはフロイト理論の全面的な読み直しの作業なんだと僕には見えません。その、どのテーマに光を当てても全部をつかまえることができるわけではありません。その意味で、本当はまだ未開の領域であることは確かです。この未開の領域に再度挑んだ人のひとり、そのことをはつきりとさせた人のひとり。そういう意味で大変目立つ人と、僕には思われます。

ここで僕が注目するもう一つのこと。「心理療法」というのは二十世紀的現象である」と、イギリスのある精神分析家がいきました。これを聞いてやはり僕はショックでした。二十世紀的現象であるってことは、「じゃ、二十一世紀はどうなるの」とやっぱり思うわけです。なくなっていくのかもしれないけど、せっかくこの仕事をしているからには、特にまだ相当程度有効なものであつて欲しいという、大変自分勝手な願いなんですけれども、心理療法がこれから先も、相当程度有効なものになり得るだろう、なり得て欲しいという願望があります。一方でそれは広がりを見せました。が、何かやっぱり全体としてどんづまりの感じになって、どうも風通しが悪い。

なんか古びてきた。元気がない。どこかにそれを破るものか欲しい。理論的にも技法と態度という側でも。もう一度見直す、その形態は違った流れを作り出し得るんじゃないか。そんな願いが長らく沈潜していました。

こうした期待を新たに担った一人が、「コフト」という人ではなからうかと思えます。彼が語る言葉が大変面白いのは、ヨーロッパの長い哲学の歴史を背後に感じるときなんです。それは古くて新しい哲学のテーマ、認識論であつたりします。が、それを直接おもてに持ち出して、読むものを威嚇するよくなところはないうですね。多分勉強されていると思つんですけども。そういうところでは、彼は大変率直な人だと思えます。

繰り返しますが、彼がわれわれを刺激するのは、立派か立派でないかという軸で見えちゃうと、大事な部分が抜け落ちてしまうようなものとしての態度、それから、意図的な形でやりとりするものとしての技術というところから見直してみるときつけを、あらためて作ってくれたからじゃないか。そう思います。

最後に一言だけ申しあげておきますと、この大学院生さんでない他の大学院の、古くから知っているさる人が最近、僕にこんなふうに言いました。彼にとつては一応僕は先生なので、彼…「先生、僕はフロイトが書いている理論の通りやってみました。うまくできません。僕…「あなた、理論の通りに、書いた通りにやるって、どういふふうにやることをいうの？」彼はそれ以来、自分でも何がなんだかわからなくなつ

たというんです。本人は書いた通りにやったつもりでも、書いてある通りにやるって、そうだっていうことをどうやって確かめるんでしょう。その通りだという保証は最後にはないですからね。人はこんなふうに思ってしまうことがある。そのことを覚えておいたらいいんじゃないでしょうか。では、やっている人の真似をすればいいかというと、先程申しましたように、それは半分だけ正しい。でもそうでない、残りの半分の部分に僕は関心があると言えはいいかなと思います。時間が来ましたので終わりにしたいと思います。

註

【1】L・シエルトーク、R・ソシユール『精神分析学の誕生

メスメルからフロイトへ』長井真理訳、岩波書店、一九八

七年

【2】前掲書