

CLとセラピーの大きなちがい(後)

—新しい行動本位の療法—

アメリカマガジン“NEW WOMAN” —1991年11月誌(季刊誌未掲載)



あるがままに感情を受け入れる

誰も痛みは好きではありませんが、中には痛みを避けることをライフワークにする人もいます。私たちは本当の志や願望を追い求めるより、人間としての成長を犠牲にして、慣れた安全で楽な最も抵抗が少ない道を探します。このような生き方は失敗を運命づけられるだけではなく、もっと不快感をふやすことになるのでCLカウンセラーは信じていません。ある程度の痛みは人生で避けられないのが事実ですから。

その上、感情は言い訳にならず、なくしたくてもできないので、まったく感情には責任がないということになると森田療法家は言います。したがって別の愛する方法をとると同じように、不安や恐れなどの問題に治療を求めるのはもっともなことなのです。

事例: III

アンドレアはずっと前に聞いていたらよかったのにと感じました。フロイト派のセラピストは彼女の男性に対する不安定な感情の源は、娘を拒絶するアル中の父親だと過去をたどる助けになりましたが、現在の問題を軽くするにはいたりませんでした。

アンドレアはボーイフレンドが欲しいのに、デートの約束の間際になって、キャンセルする言い訳をみつけていました。CLカウンセラーとなんとか個人相談をした後で、アンドレアは「感情には責任がない、感情を受け入れて、どんな感情でも行動すればいいと言われて、なんとほっとしたことか」、「古いセラピストといっしょに、不安感が消えないのは、自分が何か悪いことをしていたに違いないと思っていました」と言いました。

「実にその通りでした」とCLカウンセラーは言います。アンドレアは自分の恐れを詳しく調べて、分析するのにセラピストといっしょに多くの時間を過ごすことで恐怖心をだいに持ち続けていたのです。彼女は外に注意を向けて気をそらしていたら、ずっと良くなっていったでしょう。

このような考えでCLの指導者は急ぎの仕事—家の掃除や庭仕事の課題を生徒に度々与えます。このような作業がばかばかしく聞こえるかもしれませんが、自己から気を逸らせる目的が背景にあります。痛み、怒り、恐れ、心配に向く注意をものごとの詳細に費やすことに向けるようCLは主張します。うまく仕事にとりかかっている時間は安らぎを感じる時間であるかもしれません。

最も悲惨な現状でも感情が薄れていくのは事実です。激しい痛みがある人に言える慰めの一つは、「時間の流れで、痛みは通り過ぎていく」グレグ・クリーチ氏(バーモント州/東道研究所所長)は言います。

もちろん、気をそらせる行為だけでは問題を解決できません。気をそらすことは現実との対決を引き延ばします。しかし、日本人の見地からすると、待つことに価値があります。感情に駆り立てられた態度は建設的な結果を生みません。東洋的なこのやり方が感情を押えるか、あるいは否定するよう求めているわけではありません。痛みを無視するよりむしろ、よく起こる痛みは変化への合図として感謝することとアドバイスしています。

「西洋の生徒たちのほとんどは、受け入れることは受身的ではないと思いつく必要があります」「実際、ものごとを受け入れることは常に変化への第一歩です」とレイノルズは本に書いています。

どんな感情でもなすべきことをする

日本人がよく言うのは、感情に左右される人生は、流砂の上に築くような人生で、感情は揺れ動くので、行動を基本としない人生は当てにならない。ですから、手近な仕事を感情と一致させて達成しようとするのは無意味なだけでなく無駄です。

アンドレアはデイトのために男性に電話をかける勇気が出るのを永遠に待つかもしれません。ただ彼女のドキドキしている心臓と汗まみれの手の平を受け入れて、とにかく電話機の番号を押す方が、ずっと報われるであろう、とレイノルズは言います。昇給を求める場合に、弱気で自分の無能を攻めたり、不安を学びそこなう人たちも同じ状態です。

人生で堅固な土台を築く唯一本当の方法は、経験の海を試すことと森田療法家は言います。確かな動きが、どんなに小さいとしても自己価値を与えます。恐れ、弱気、不安があっても繰り返し何度も行動をすると強い人格を育てます。

しかし、感情に決めさせた考えを持ち、構想を練って、計画を立てるのにどれほどの時間を無駄にしているか。CL指導者は感情（考えも）と対応する行動の日記をつけることを提案します。

事例:IV

サリーは、夫が去って行った6カ月後になっても、まだ仕事を探し始めていなかったとき、CLカウンセラーはこの日記の課題を与えました。

「私は課題の結果にぼう然としました。感情の欄で私は「教育市場の供給過剰の心配」と、書きました、そして行動欄で、「1箱のクッキーを食べました」、とサリーが言います。「そして、感情欄で大学レベルで教えるのが嫌なのを恐れる。行動欄に自分がなぜ人生を変えることをそれほど恐れているか尋ねてみよう」と女友達に電話したとメモしました。サリーのカウンセラーはサリーにキャリアに関しての心配と疑いを受け入れ、履歴書を更新して、とにかく面接を手配するようアドバイスしました。

あまりにも人々は考えで行動をフリーズさせるとレイノルズは言います。「とりかかる前にすべてを理解したく、全過程が安全で、苦しくないよう保証されたいのです。しかし、人生はこのような保証はありません。とにかく行動をしなくてはなりません。わからないまま注意深く一步を踏み出すのは、自分のために事実が蓄えているものを発見する唯一の方法です」。

最後に、目的のために、短期あるいは長期の目標をチェックし、目の前の目標が達成されたか記録をとる課題は、厄介な感情から自由になるまで前に進めないと間違っ信じている人たちに具体的な達成の証明を示すこととなります。

おまけ：「自分の弱気や自己批判に慣れるか、あるいは自分の活動で努力して成功するとき、このような問題が減少していることを知り成長する」、とレイノルズが言います。そして、現在に即応している状態であると、人は感情についてあれこれ思案するより現実を理解でき、行動を起こせます。

「ハッピーであるために何ができるかと尋ねる人が多い」、とパトリシア・ライアン、サンフランシスコCLセンター所長が言います。「その質問に対応する方法の1つはただ「自分は何をしたいかではなく、なすべきことは？」です。「一度は大きな偉大なものの一部として他の人たちと関って自分自身の経験をはじめると、感情は劇的に変化するでしょう」。

感謝を自覚する

問題を抱え悩んでいると、人生の贈り物を見失ないやすいのです。特に怒りと自己憐憫はものごとの見方を曇らせませす。バランスがとれた見方を取り戻すのに助けとなるのは、よく出される伝統的な内観課題です。受け取った贈り物は何か、どんな迷惑をかけたか、世界に借りている負債はなにかついてリストアップすること、1日に10回「ありがとう」言う、だれかにシークレットサービスするなどです。

このような課題は完全に不安や恐れを打ち砕かなくても、不安や心配を小さくし、この見方による人

との関係は成功と失敗の違いが理解できます。

「問題が始まる時、それは主に個人が共にお互いについて悪い点に焦点を合わせているからです」、「心は否定的な部分を思い出して、こびりつけるやり方が習慣づいてしまいます」とライアン・マドソンは言います。

賛否両論

もちろん、森田と内観の効果について納得していない療法家はいます。ずっと以前の1940年代に遡って、フロイト派の人たちは「森田が日本の強い労働力を支援するために仕事指向のロボットを大量に作り出す手段」と批判しました。


LA週刊誌とのインタビューで、ロサンゼルス・セラピスト・ジュディス・ロス・ゴールドマンは「森田は症状に焦点を合わせすぎている」と非難しました。「症状の背景にある原因を知らずに、人は基本的な行動の変化を体験しそうにありません」、「森田療法は内面的なプロセスの事実を否定します」、「森田は他の人たちとの関わりを考えるとという口実を作って、自己との関りを扱いません。礼儀正しさを開発し、他の人たちとの関わりをだいにすることを可能にする土台です」とゴールドマンは述べています。

しかし、空想と感情の人生は面白いかもしれないが、個人的な成長は進まないとレイノルズは主張します。一方事実を常に恐れを縮小して、目標に向かうよう示します。

事実は人が欲しがること、求める考えをいつも手渡すわけではありません。が、痛みがあっても生きる道は人格の尺度になると日本人は言います。

最悪の状況でも結果がある努力を強調するのは自己価値と想像を育てる方法だからです。「人は今だかつて結果をコントロールできません。自分が選んだやり方を投げ出さずにするのは、完全に自分の管轄外なのが事実で「神のみぞ知る」だからです。でも、「一日の終わりに自分がしたこととできることがわかると、満足な言葉が心に浮かびます」とライアン・マドソンは言います。

キムの執筆は成功するかもしれませんが、またそうでないかもしれません。けれども彼女が原稿にペンのインクを付けないなら、結果は決してわかりません。キムが本当にしなければならないのはタイプライターの前に座ることです。(終)

 [目次へ戻る](#)