

心理療法家

笠原敏雄著 Toshio Kasahara

幸せを拒む病

Forest
2545
Shinsho

はじめに

これまで私は、主として精神病や心身症をもつ人たちの心理療法を、四〇年以上にわたって続けてきました。最初の六年弱は、私の恩師が開発した精神病のための心理療法の当否の検証に当てました。それ以降は、心因性疾患全般を対象にして、独自の心理療法と、その背景にある人間の心の本質を模索してきました。

その中で、他に類例のない心理療法の技法や理論が生まれるのと相前後して、普遍的な心の法則のようなものが少しずつごく自然に浮かび上がってきたのです。それは、時代や文化圏によって多少の変奏はあるでしょうが、主旋律としては、心因性疾患をもつ人たちだけでなく、おそらく人種を問わず、すべての人間に共通するものでした。

現在の科学知識では、心に法則はないとされています。もちろん、私の長年の探究を通じて浮かび上がったのは、物理法則のようなものとは違います。人間の場合、あまりに複雑すぎて、物理学のようなまねはとてできません。とはいえ、ほぼ決まった条件

に従って起こるといふ点では、法則と呼んで差し支えないでしょう。そして、個々の法則の上位に、それらを律する原理のようなものがあることがわかってきたのです。

たとえば、第1章でとりあげる「締切りまぎわにならないと手がつけられない」とか、「勉強しようとする」とゲームをしたくなる」という現象や、「遅刻の常習犯」とか「三日坊主」と呼ばれる行動があることは、よくご存じだと思います。

これらは、だらしがないとか、意志が弱いといった切り口でとらえられています。心の専門家であっても、自力で克服するのはきわめて難しいものです。これらを、たとえば、昨今の流行に従って、ADHD（注意欠陥多動性障害）の症状と考えたとしても、それを薬で解消できると考える人は、さすがにいないでしょう。何であれ、これらが多くの人に生涯つきまとうほどの、解決が難しい問題であるのはまちがいありません。

とはいえ、これらの問題を、「誰もが生まれながらにもっている、幸福を否定しようとする強い意志によって起こった現象」として説明されると、ほとんどの人たちに強い違和感が起こるはず。そうした意志を弱めない限り、その解決はきわめて難しい

と聞けば、なおさらでしょう。

しかし、長年にわたる探究の中で浮かび上がってきたのは、このような、常識とは大幅に異なる結論でした。これをもう少ししていねいに説明すると、次のようになります。

① 自らの「無意識の一部」が、自分が幸福の状態にあることを極度に嫌い、その幸福感を意識にのぼらせないような策を講ずる。

② それと並行して、自分が幸福ではないことを自分の意識に言い聞かせるために、目の前に問題を作りあげる。

③ その結果として生み出されるのが、心身症や精神病という病気であり、行動の異常である。

この一連のしくみをつかさどる「無意識的な意志」のことを、私は「幸福否定」と呼んでいます。この比類のないほど強靱な意志は、本来もっている高度の能力を存分に発揮して、意識に気づかれないように自分の心身を自在にコントロールするのです。その

ため、意識は完全にだまされることになります。

これは、無意識に視点を置いた考えかたでもあります。しかし、これではばかばかしいにもほどがあるとして、一笑に付されるのが落ちでしょう。

ところで、イエズス会司祭、ピーター・ミルワードは、おそらくこのしくみの一端について、善と悪は心の中で背中合わせに住んでいるが、「神の聖なる霊に近づけば近づくほど、邪悪な霊の誘惑にもさらされる」と述べています〔『イエスとその弟子』「講談社現代新書」三五ページ〕。キリスト教文化圏では、悪魔やサタンと呼ばれる邪悪な霊を、本来は人間の外部ではなく、人間の心に内在するものと考えていたようです。

その考えに照らせば、幸福な状態に近づくと、自分の心に潜む悪魔が、それを妨げるべく動くことになります。わが国にも、「好事、魔多し」という、ある意味でそれに近い言葉があります。

このように、比喩的ひゆてきに考えれば、あるいは深く考えさえしなければ、それほどの違和感はないかもしれません。ところが、これを、科学的な脈絡に位置づけると、即座に強い嫌悪感や反発が起こるわけです。

こうした奇妙な考えかたは、私の恩師が発見した“反応”という客観的指標を使って、個々の着想を厳密に検討しながら、少しずつ発展させてきたものであり、単なる推定から生まれたものではありません。そして、三〇年以上の年月をかけて、細かい観察や実験的検証を経て、さらには、“幸福否定”の理論に基づいた心理療法による治療効果を通じて、この考えかたの妥当性を確認し続けてきたのです。

とはいえ、どのように説明しても、それどころか詳しく説明すればするほど、ますます納得しにくくなるかもしれません。そのため、この考えかたの当否を判断なさる場合には、本書の随所で提示されるさまざまな根拠をご覧いただいたうえで、第4章で説明する“感情の演技”という具体的方法を通じて、客観的に検討してくださるよう、切にお願いいたします。その際に、本書の原典となった拙著（『懲りない・困らない症候群』『なぜあの人は懲りないのか困らないのか』と改題されて再刊）、『幸福否定の構造』（以上、春秋社）および『本心と抵抗』（『すびか書房』）を参照していただければ幸いです。

最後に、本書をお読みいただくに際して、若干の注意事項を記しておきます。ひとつは、一般向けの新書としては煩雑な感じになるため、留保条件をつけるのを避けたこと

ろがあることです。その結果、時として、舌足らずで少々断定的に感じられる表現になつてしまったかもしれません。同じ理由から、引用文献の明記も、必要最小限にとどめています。それらの不足については、別著『幸福否定の構造』や『本心と抵抗』を参照していただければ幸甚です。

もうひとつは、あえて反復を多くしていることです。読者によっては辟易へきえきされるかもしれないませんが、本書のように目新しいことばかり書かれている場合には、同じ内容が何度も繰り返し返されたほうが、記憶に留まりやすいと判断したためです。ご容赦のほどお願い申し上げます。

身近な出来事に潜む「幸福否定」

締切りまぎわにならないと手がつけられない	16
このうえなく強い抵抗の力	18
なぜか、絶望的に「片づけられない」人たち	22
片づけができないのは、技術の問題ではない	24
「遅刻魔」に共通するふしぎな特徴	27
「プラス思考」の難しさ	30
「自分がしたいこと」を実現するのは、とてつもなく難しい	32
専門家はこのような現象をどう見るか	36
世に蔓延する「幸福を怖がる症候群」	38
幸福をじゃまする「楽しさ」という名の悪魔	42
「幸福否定」という驚くべき心のしくみ	46
人間は「幸福感」を巧妙かつ確実に遠ざける	51

現代の定説「ストレス理論」は万能か…………… 55

歴史的に繰り返される脳神話…………… 60

「いちばんの幸福」は常に隠される…………… 63

第2章

本当の幸福を否定する心のしくみ…………… 69

心の3層構造…………… 70

「幸福になつてはいけない」と願う人たち…………… 73

なぜか自尊心の低い自己像を作りあげてきた人類…………… 75

感情には起源の異なる2種類がある…………… 78

会議で眠気が出るのは「内心」のしわざ…………… 81

幸福な感情を作らせないようにする心のしくみとは…………… 85

幸福否定における反応と症状の特徴…………… 88

心の力によって作られる反応や症状…………… 93

あらゆる心因性疾患や行動異常の心理的原因となるもの…………… 98

心理的原因を探り当てたときの変化…………… 102

「対比」という現象…………… 104

“幸福否定”から見た異常行動や症状のしくみ

新型うつ病の心理的メカニズム	112
特殊な対比——ゲットロス症候群	114
心因性の症状は幸福のありかを知らせる指標	116

幸福否定という考えかたはどこまで当てはまるか	120
幸福否定のさまざまな現われ	122
幸福否定による現象① 課題の解決を先送りする	124
人間は動物よりも劣っているか	125
懲りない・困らない症候群	127
幸福否定による現象② 自分の進歩や成長を嫌う	130
締切り間際まで着手が難しい理由	130
創作活動と抵抗	138
幸福否定による現象③ 自他の愛情を受け入れようとしない	142
マリッジ・ブルー	142
マタニティー・ブルー	148

子供の虐待……………152

幸福否定による現象④ 反省を避ける……………160

反省の本質とは？——麻原彰晃と林郁夫の事例から探る……………160

反省を避けようとするのはなぜか……………165

第4章

幸福を素直に受け入れるための方法

——“感情の演技”

私の心理療法の目的と方法……………174

“感情の演技”によってどのような変化が起こるのか……………177

仕事に関係して起こる変化……………178

私生活の中で起こる変化① 行動的側面……………179

私生活の中で起こる変化② 心理的側面……………180

感情の演技のやりかた……………183

感情の演技の典型的経過……………185

感情の演技を効果的に行なうコツ……………187

感情の逃げ道をふさいでイメージを描く……………188

従来の人間観を覆す幸福否定理論

- 心理的原因を絞り込んでいく方法……………191
- 感情の演技がもつ力……………195
- 「反応」がもつ重大な意味……………199
- 内心がしかける「幸福否定」のための隠蔽工作……………202
- あまりにも強く抵抗する内心の力……………204
- 本当は喜ばしい好転を否定するのはなぜか……………208
- 意識で納得できる心理的原因は無意味……………214
- 無意識に潜む真の心理的原因を探り出すためのヒント……………216
- 心理的原因を突き止める——心因性の発熱の事例……………220
- 「本当にしたいこと」を探り出す方法……………223
- 科学の世界で待ち構えている悪魔の誘惑……………228
- 「超常的現象に対する否定的態度」は科学者の自己欺瞞……………231
- 科学的理論としての「幸福否定」……………234

革命的な治療理論との出会い	237
史上最大級の発見をした小坂英世の功績	240
専門家はなぜ、小坂療法を徹底的に拒絶したのか	246
驚異的な成果をあげていた小坂教室	249
目まぐるしい展開をみせる小坂理論	253
反応を唯一のコンパスとした冒険	258
自分の意識を説得する手段としての「症状」	264
内心の抵抗と超常現象	268
ストレス学説に代わるあらたな考え方	272
幸福否定の普遍性	276

参考文献

おわりに

参考文献	281
おわりに	284

装丁・本文デザイン……河村 誠
 カバーイラスト……といだあずさ
 DTP……キャップス
 校正……鷗来堂
 構成・編集協力……西村舞由子(編集工房まる)

第1章

身近な出来事に潜む
“幸福否定”



締切りまぎわにならないと手がつけられない

締切りまぎわにならないと課題に手がつけられないという現象は、誰でもよく知っています。世界中の、特に先進工業国では、ほとんどの人たちに起こっているのではないかと思われるほど、数のうえではごくふつうの現象です。読者のみなさんの中にも、身に覚えがある方が多いはずですよ。

それまでいくらでも時間があったのに、締切りの存在を完全に承知しながら、締切りまぎわになるまで、何もしないまま放置してしまおうという行動は、どう考えても不合理です。むしろ「異常行動」と考えるべきなのではないでしょうか。

にもかかわらず、この状態を、根本的な修正が必要な問題行動と認め、真剣にその対策を練るような人はかなり少ないはずですよ。それどころか、実際には解決を先送りしているだけなのに、「人間とはそういうものだ」などとうそぶいている人たちもいるようです。心の問題を探究すべき立場にいる心理学者や精神科医ですら、その圧倒的多数が

自ら経験しているはずのこの症状を、真正面から真剣に研究することはまずありません。それどころか、自らが同じ問題を抱えていても、その解決ができないのが現状なのです。専門家といえども、実際には薬に頼る以外の方法をもっているわけではないからです。

また、この問題を真剣にとらえ、いわゆるグズを治す方法を教える本などを読んだとしても、ことはそう簡単ではありません。技術の問題ではないからです。

では、覚悟を決めて気持ちを立て、締切りまでにまだ時間の余裕がある段階で、そうした課題にとり組もうとすると、どういうことになるのでしょうか。経験のある方にはよくわかるはずですが、さまざまな誘惑に苦しめられることになるのです。まず、その課題にとり組もうとしても、机に座るなどの位置に着くまでが大変です。

首尾よく机の前に座ることができたとしても、今度は、テレビやビデオを見なくなったり、ゲームをしたくなったり、関係のない本や雑誌を読みたくなったり、飲み食いをしたくなったり、誰かに電話をかけたくなったり、横になりたくなったりするのです。自分の体が「悪魔の誘惑」に負けて、自分が望んでいるはずの方向とは正反対の動きをしてしまうわけです。これにあらがって、先に進むのは大変で、ほとんどの人は、ここ

で努力を放棄してしまいます。

このうえなく強い抵抗の力

実際には非常に難しいことなのですが、そうした誘惑をこらえて、なおも課題にとり組もうとすると、どうなるのでしょうか。その場合、あくびが続けざまに出たり、強い眠気に襲われたりすることもあれば、頭痛や下痢や脱力やアレルギー様反応などの身体症状が、一瞬のうちに起こることもあります（こうした「あくび」「眠気」「身体的変化」を総称して、私は「反応」と呼んでいます）。

しかし、その「反応」が、その課題にとり組んでいるために起こっているという因果関係に気づく人は少ないでしょう。もし気づいたとしても、心の負担になることをしているために、そのストレスが原因で起こっていると考えることが多いはずですよ。

それにもめげずに、むりやり課題にとり組む努力を続けると、そうした「反応」はもっと強くなります。次に紹介するのは、このようにして起こった反応を自らリアルタイ

ムで記録した珍しい報告です。過眠傾向をもつある作家が書いたもので、締切りにまにあわせようとして原稿を執筆している最中に出た反応を、実況中継のように、そのつど記録し、電子メールで送ってくれた文章の一部です。

一一時〇〇分〔午前〕。ここで、中断します。

深く息をつき、腕を組み、少しですが、「横になりたく」なっています。いつもの習いとして、一一時ごろというのは「危ない」時間帯で、朝、わりと普通の時間に起きられたとして、このくらいの時間になると、眠気が来たりすることが日常的には最も多いという認識は、心理療法にかかる前から持っていました。

そして、今日、こうして、どうにか仕事をしながら「実況」までしていることが、実は今日だけのことに留まらず、いままでずっと「止めていた」ことの終焉しゆうえんを意味するのではないかという考えに至った途端、身体からだが大きく反り、跳ねるよ

うな反応が出ました。それは、上の「横になりたく」の行を打っているあたりからはじまり、ここまでの間に三度ほどありました。〔中略〕

便意は、強くはありませんが持続しています。ここまでで、結構、疲れました。「一一時の眠気」を乗り切った感じがします。（と、意識をしたら、首ががくがくと動く反応が、短く、鋭くありました）

疲れたので、パソコンの前に座ったまま、少し休みます。一一時一三分。

抵抗にあらがって課題にとり組み続けようとすると、わずか13分の間に、これほど大変なことが起こるのです。原稿を書くことに対する抵抗による反応だけでなく、これでも原稿を書けない状態から抜け出せるのではないかと考えただけでも、強い反応が出ていることがわかります。こうした反応は珍しいことと思われるかもしれませんが、内容を問わなければ、自覚がないだけで誰にも同じように起こるのです。