

真心を目覚めさせる

野田俊作（大阪）

要旨

キーワード：

あなたは弓を腕の力で引いてはいけない。
心で引くこと、つまり筋肉をすっかり弛めて
力を抜いて引くことを学ばなければならない。
（オイゲン・ヘリゲル『日本の弓術』岩波文庫）

0. 問題の所在

親子関係の問題を感じた人が、アドラー心理学の育児法を学び、あるいはカウンセリングなりサイコセラピーなりを受けて、問題が解決したとする。たとえば、今までは「命令口調」を使っていた場面で「お願い口調」を使うようになるかもしれず、たとえば、「誰が上で誰が下か」を決めようとしていた場面で「どうすれば協力して問題を解決できるか」と考えるようになるかもしれない。その結果、親子間の問題を感情的ないし強圧的に解決せず、冷静に話しあって協力できるようになったとする。

さて、これで「自然な」「本当の」「愛にもとづく」親子関係が築けたのであろうか。ある場合にはそうであるかもしれない。ドライカース(Rudolf Dreikurs)は「愛とは感情(emotion)ではなくて関係(relationship)だ」と言った^[1]。たしかに、よい関係が築けることから、真の愛を感じられるようになる場合もありうる。しかし、そうでない場合もあるように思う。単に表面上のトラブルがなくなっただけであり、親も子も「自然な真心」から愛しあえるようになったわけではない場合もあると思うのである。ときには、相手を操作するためのより便利な方法を学んだだけに終わることさえあるかもしれない。

西洋近代文明は、すべての問題を知識と技術とで解決できると信じてやってきた。その結果おこったことが、アウシュビッツとヒロシマである。ミナマタとチェルノブイリである。アドラー心理学の知識や技術も西洋近代文明の延長線上にある。それは確かに便利であり、多くの問題を解決するかのように見える。しかしそれは「自然な真心」を「本当の愛」を作り出すことができるのであろうか。かえって人間と人間の間を人工的で操作的で欺瞞的なものにしてしまうのではないだろうか。もしそうだとすれば、なんとかそこから抜け出す方法はないのだろうか。このような問題について、すこし考えてみたいと思う。

1. 学習プロセスとしての心理治療

○学習Ⅰとしてのカウンセリング

グレゴリー・ベイトソン(Gregory Bateson)は、学習のプロセスを3種類に分けて、おののおのを学習Ⅰ、学習Ⅱ、学習Ⅲとよんだ^{[2][3]}。

学習Ⅰというのは、「はじめの反応に代る反応が、所定の選択肢群のなかから選びとられる」ような学習プロセスをいう。

たとえば、子どもがなかなか風呂に入らないので、親はいつも命令口調で「早く風呂に入りなさい」と言っていたとする。何度か言うと子どもは風呂に入るかもしれないが、翌日はまた風呂に入ろうとせず、何度か命令すると入る。このようにして同じ問題が繰り返されている。この時点で、治療者は、「そのように命令していると、いつか子どもは自分から進んで風呂に入るようになると思えますか？」と問いかけるだろう。親は、「いつまでも同じことが続きますね」と言うだろう。そこで治療者は、「かわりに、丁寧にお願いしてみませんか？」と提案するかもしれない。親はやってみる気になり、実行した結果、子どもはよりスムーズに風呂に入るようになったとしよう。そうなると、親は「お願い口調」を続けるだろう。

ここで起こっていることは、ある状況（この場合は子どもがなかなか風呂に入らない）にたいして、ある対応（この場合は「命令口調」）が選びとられているが、効果がない。効果はないが、他に方法を知らないので、親は無効な対応を続けている。そこで治療者が介入して、別の対応（この場合は「お願い口調」）を提案する。親がそれを採用した結果、効果がよければ、親は新しい対応法を採用する。こうして、「はじめの反応（「命令口調」）に代る反応が、所定の選択肢群（治療者が提示した「お願い口調」など）のなかから選びとられた」ので、これは学習Ⅰであることがわかる（図1参照）。

このように、具体的な問題解決行動を教える援助法を、アドラー心理学では「カウンセリング」と呼んでいる。カウンセリングを学習プロセスとしてみると学習Ⅰである。

○学習Ⅱとしてのサイコセラピー

ベイトソンがいう学習Ⅱとは、「選択肢群そのものが修正される変化や、経験の連続体が区切られる、その区切り方の変化」であるという。これはわかりにくい書き方であるが、要するに、学習Ⅰを連合学習だとすると、学習Ⅱは認知学習に相当すると考えてよいだろう。あるいは、学習Ⅰでは技術を習得し、学習Ⅱでは知識を習得するといってもよいし、学習Ⅰでは答えを学び、学習Ⅱでは解法を学ぶといってもよいであろう。学習Ⅰは状況に対応する行為を変化させようとし、学習Ⅱは行為の背後にある信念(conviction)を変化させようとしているのである。

このように、問題解決についての根本的な考え方を教える援助法を、アドラー心理学では「サイコセラピー（心理療法）」と呼んでいる。それはたとえば次のようなことである。

上の例の親に「お願い口調」を使うように教え、親も納得したのだが、現場で子どもと向かいあうとイライラしてしまって、つい「命令口調」になってしまうとする。その結果、代替行動である「お願い口調」は、頭では良いとわかっているのに、実行できない。このような場合に、親

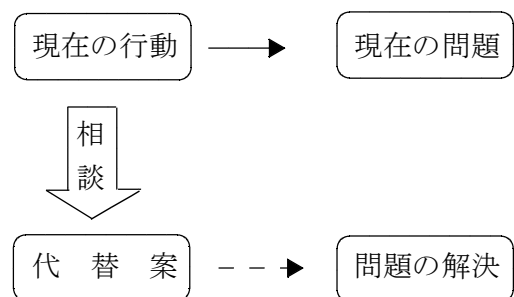


図1 学習Ⅰとしてのカウンセリング

の行動の目的が実は「子どもの上に立つ」ということであることを親自身に理解してもらい、「上か下かを決めようとするのではなく、どうすれば協力して問題を解決できるかが大切ではありませんか？」と話をし、風呂に入るために親子が協力する方法を考えてもらう。すなわち、これまでの親子関係が「縦の関係」であることを洞察してもらった上で、それでは問題が解決できないことを理解してもらい、新しい関係のあり方として「横の関係」を提案する。ちなみに、リディア・ジッヒャー(Lydia Sicher)によれば、「縦の関係」とは「誰が上で誰が下かを決めようとする関係」であり、「横の関係」とは「問題解決のために協力する関係」のことである^[4]。親が「横の関係」を規範として考えることを受け入れた結果、現場で腹が立ったとき、「縦の関係になっているな。上か下かが問題じゃないんだ。どうすれば子どもと協力できるのだろう」と考えて、その結果「お願い口調」ないしはそれに類似した、より民主的なコミュニケーション法を選択することができるようになり、子どもが協力してくれるようになるかもしれない。これがサイコセラピーのもっとも単純な例である。

実際の例では、クライアントがどうしても「縦の関係」を選択してしまうライフスタイル上の理由を探り、これを修正するために、早期回想の分析などの複雑な手段を用いるかもしれないが、その場合でも、行為の背後にある信念を変化させることを目的にしている点で、サイコセラピーが学習Ⅱであることにはかわりはない。

○古典的治療の限界

カウンセリングにおいては、複数の代替行為を提示して、その中からクライアントの信念が許容し、しかも相手役との間の人間関係を改善させるであろうようなものを選択してもらった。しかし、個人の信念は一定の許容の幅をもっていて、カウンセラーがそこから逸脱した代替案を提示しても、クライアントはそのような代替案を選択することができない。このような場合には、サイコセラピーをおこなって、信念そのものを選びなおしてもらおうとする。

ところが、サイコセラピーについても同様であって、「縦の関係」に代って「横の関係」という信念を提示したとき、それが受け入れられたとすれば、それは信念のシステムであるライフスタイルが「横の関係」という新しい信念を許容したからである。すなわち、「横の関係」というのは「言われてみればもっともなことだ」とクライアントが思ったので、すんなり受け入れることができたのである。

しかし、いつもこううまく行くとはいかぎらない。新しい信念を提示しても、それが信念のシステムであるライフスタイルと矛盾するので、受け入れることができないクライアントも存在する。その信念はライフスタイルの許容範囲外にあるのである(図2参照)。

カウンセリングにおいて、代替行為が信念の許容範囲内にある場合には、学習Ⅰでことたりるのであるが、そうでない場合には、カウンセリングをいったん断念して、学習Ⅱのプロセスを用いる必要がある。すなわちサイコセラピーが必要とされる。同様に、サイコセラピーにおいて、代替信念がライフスタイルの許容範囲内にある場合には、学習Ⅱでことたりるのであるが、そうでない場合には、サイコセラピーをいったん断念して、学習Ⅲのプロセスに頼る必要が出てくる。

しかし、従来はそう考えずに、長期にわたる不毛なサイコセラピーを続けることもあった。信念体系をそのまま手つかずにしておいて、それと矛盾する信念を学んでもらうことは不可能なのである。江戸時代の武士に民主主義だの男女平等だのを学んでもらおうとするようなもので、時間ばかりかかって効果は上がらない。むしろ、信念のシステムであるライフスタイルそのものを放棄するようなタイプの治療が必要である。それが学習Ⅲをもちいたスピリチュアルセラピーである。

○学習Ⅲとスピリチュアルセラピー

ベイトソンがいう学習Ⅲは「代替可能な選択肢群がなすシステムそのものが修正される」ような学習プロセスである。これもわかりにくい言い方であるが、学習Ⅱが信念体系の一部を修正するのにたいして、学習Ⅲは、むしろ脱学習というべきであって、新しい技術や知識を身につけるのではなく、今までの技術や知識へのこだわりを捨てて、いちど自然の状態に戻ってみて、そこでそれまでの学習全体が自然に再編成されるようなプロセスをいう。

古典的なアドラー心理学ではこのような治療法は知られていなかったが、スピリチュアルなアドラー心理学が行おうとしているのは、このような方法である。

たとえば上の例の親が、「お願い口調」も「横の関係」も理解はできるのだが、それでは親としての責任を放棄してしまって「しつけ」ができなくなるのではないかと不安になり、実行できないとする。そのような親に対して、「目を閉じて、静かに内側を見て、あなたの中にある子どもさんへの感情を探してみてください」と指示する。やがて親が「かわいいですね。こんな感じは長いこと忘れていました。とてもかわいいです」と答えたとする。そこでカウンセラーは、「その感情は、子どもさんにたいして、どうしたいと言っていますか？」と尋ねる。ときとして、親はそれまで予想もしなかったような答えをするかもしれない。たとえば、「風呂に入れるとか入れないとかいった、愚かなことにこだわりすぎていました。現場でどうするかはわかりませんが、この感じさえつかんでおれば大丈夫だと思います」と言うかもしれない。ここでは、新しい技術や知識が獲得されたわけではなく、むしろこれまでに獲得された技術や知識が放棄された上で、おそらく「真心」とよばれるべきであろうものを信じることで、現場に出れば自然に適切な行動を選択できるだろうと親が確信することになる。これがもっとも単純なスピリチュアルセラピーである。

カウンセリングをしても「お願い口調」が実行できない親に、サイコセラピーをおこなって「横の関係」を教えた結果、親は「お願い口調」ではない別の民主的なコミュニケーション法を選択するかもしれない。同様に、サイコセラピーによって「横の関係」を選択できない親に、スピリチュアルセラピーをおこなった場合、「横の関係」ではない、より「真心」にもとづいた方法ないし信念にもとづいて子どもに接するようになるかもしれない。カウンセリングやサイコセラピーではクライアントが学びとるべき技術や知識についてカウンセラーの側はあらかじめ知っているが、スピリチュアルセラピーの場合には、事前に予測することができない。そのため、危険もありうる。どういう条件のときスピリチュアルカウンセリングが成功するかについては、かなり複雑な条件があるように思うが、後に考察を加えるので、今は話を次に進める。

2. 東洋思想との関係

○唯識思想の概略

スピリチュアルセラピーは東洋思想と関係しながら発達してきた。さまざまの思想と関連があ

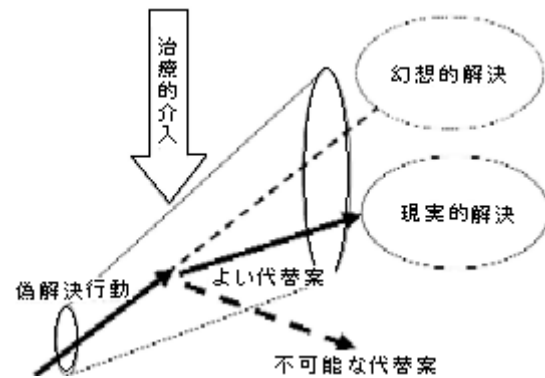


図2 代替案と許容範囲

るが、筆者が見る中では、仏教の唯識思想と類似した点が多い。以下、唯識思想との関係を簡単に見ておこうと思う。

インド仏教は、紀元前後に上座仏教と大乘仏教に二分され、上座仏教は経量部と説一切有部、大乘仏教は唯識派と中観派の、4つの学派に分かれて発達したといわれている。これらは日本の宗派とは違って、どの派を学ぶのであっても同じ寺院で共

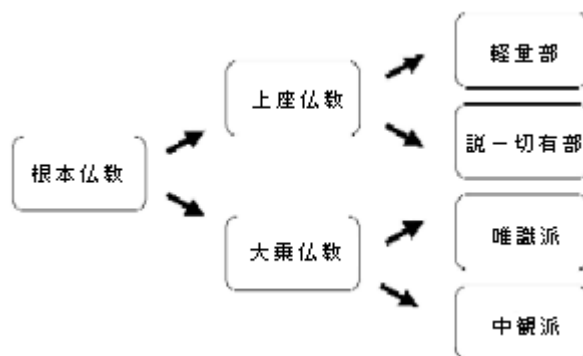


図3 インド 仏教の発達

に生活しながら、研究科目としていずれかを選択していたということのようである（図3参照）。

このうち、唯識派は、紀元5世紀ごろ、無着(Asaṅga)と世親(Vasubandhu)の兄弟によって大成されたといわれている。その思想の要点は、唯識無境説、三性説、八識説の3つの特徴をもつといわれているが、現代のスピリチュアルセラピーと関連が深いのはこのうち八識説である。

八識とは、八つの識のことであるが、このうち六識は原始仏教以来の概念であり、眼・耳・鼻・舌・身という感覚器官に対応する眼識ないし身識という五識と、意とよばれる精神内界を感知する感覚器官に対応する意識という第六識とからできている。唯識派がつけ加えたのは第七マナ識と、第八アーラヤ識である。

マナ識 (mano-nāma vijñāna)とは、「アーラヤ識を認識対象とし、思量することを本性とする」識であるという。これではなんのことかわかりにくいですが、注釈を参照すると、まず、たえず「私は」と考え続けている識であることがわかる。すなわち、自分の利益をはかることに関係する識である。第二に、六識からの感覚情報にもとづいて、さまざまな価値判断をする。その目的は、もちろん、自分の利益をはかるためである。第三に、同じ状況では、習慣的に同じ動きをする。その理由を唯識思想はアーラヤ識に求める。

アーラヤ識(alaya vijñāna)は、「種子を貯蔵し、肉体と種子を認識対象とする、知覚されない心の作用である」という。すなわち、マナ識が、ふつうは意識されないにしても、内面に目を向ければ意識できるものであるのにならして、アーラヤ識はけっして意識することができないという。その内部には種子(しゅうじ、vijā)とよばれる業(karman)の種子が蓄えられており、六識から入ってくる情報に応じて、対応する種子がマナ識を作る。マナ識として発芽した種子は消滅するが、そのマナ識に従って行為すると、類似の種子がふたたびアーラヤ識の中に生じるので、一見、同じ種子が存続しているかのように見える。これを図示すると、図4のようになる。

アーラヤ識は直接には観察できない仮説構成体であり、人格の一貫性を担っているという点で、アドラー心理学がいうライフスタイルに類似している。あるいは、心理学一般の用語を用いるならばエゴである。以下、アーラヤ識にかえてエゴという用語を用いることもある。ライフスタイルとエゴとの関連については、すでに他で述べたので参照されたい^[5]。

エゴであるアーラヤ識が不随意的思考としてのマナ識を作り出すのであるが、マナ識は意識をそちらに向けると観察することができる。これは認知行動療法がいう自動思考(automatic thinking)に類似した概念である。西洋のスピリチュアルセラピストはこれをマインドとよぶことが多いので、以下、マナ識にかえてマインドという用語を用いることもある。本論文の中では同義語である。

ついでに六識のうち、前五識、すなわち眼識・耳識・鼻識・舌識・身識をボディとよんでおく

ことにする。ボディというのは、身体そのものではなくて、感覚された身体のことである。第六の意識は、そのまま意識とよぶ。本論文の中で意識という用語を用いる場合は、西洋語でいう consciousness の訳語ではなくて、仏教用語としての意識である。用語対照が煩雑なので表1にまとめておく。

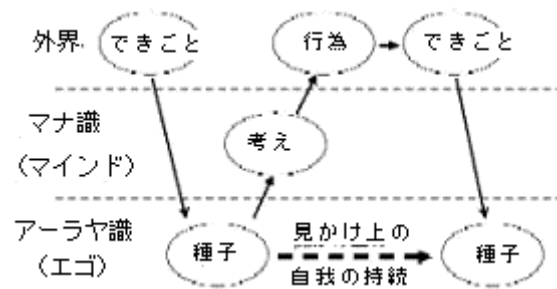


図4 唯識の構造

○唯識思想とアドラー心理学

マインドとしてのマナ識にもとづいて人間は行為するのであるが、決断すれば、行為しないでもできるし、マインドが命じるのとは違う行為を選択することもできる。すなわち、マインドが何を言おうと、行為の選択は随意なのである。アドラー心理学のカウンセリングにおいては、マインドが命じるのとは違う行為を代替案として提案し、それを選択するように勇気づける。

ボディ	眼識・耳識・鼻識・舌識・身識	外界を感覚する
意識	意識	内界を感覚する
マインド	マナ識	「私は」と考え続ける自動思考
エゴ	アーラヤ識	無意識的な一貫した性格傾向

表1 用語対照集

そうしたとき、行為の結末が変化し、その変化が好ましいものであれば、唯識思想風というと、種子が変化して、ライフスタイルが改善するのである。もし、別の行為を選択するために、その選択を正当化するようなマインドを作るとすれば、それはサイコセラピーである。

スピリチュアルセラピーでは、いかなる代替案も作らない。ただマインドを観察して、それを行為に移さないでおく。そのためには、常にマインドを観察することが必要である。唯識思想風というと、マナ識を観察していなければならない。そのために瞑想を用いる。瞑想というのは、心を静めてマナ識を観察することである。心を静めておかないと、マインドのいうとおりにしないことについて情緒的に動揺してしまい、ついマインドのいうとおりにして、同じ種子を作ってしまう。心を静め情緒的な動揺を防止することで、マインドのいうとおりに行為しなくても動揺しないようにしておく。

事例を挙げよう。ある女性は、愚痴ばかりこぼす実母との対話で、いつもいらいらするという。今までは、「愚痴ばかり言っているかもしれないじゃないの」というような対応をしていたが、それでは母親の愚痴は減らず、同じことが続いていた。カウンセラーは、「お母さんはお困りなのでしょうから、よく聴いてあげてはどうですか？」と助言したので、クライアントは、「お母さんがつらいのはよくわかるわ」と言ったが、それでも母親の愚痴は一向に減らないし、クライアントの苦痛も減らない。そこで、カウンセラーはクライアントに、「目を閉じて、内側を見て、お母さんのことをどんな風を感じているか、心を静めて感じてみてください」と言った。クライアントは泣き出して、「お母さんは寂しくてつらいんです。それがとってもよくわかります」と言った。カウンセラーは、「その感じを忘れないようにして、お母さんにお話するとすると、どんな風になさいますか？」と尋ねた。クライアントは、「どんな風に話をするかは、その場にならないとわかりませんが、この感じを忘れないようにすれば、話を聞けると思えます」と答えた。

エゴが作り出していた自己防衛的なマインドを横に置いておいて、心を静めて母親と自分との

一体的な関係を思い出すとき、それまで予想もしなかった答えが出てきた。その結果、現場でおこなう行動は同じであるかもしれないが、その行動は、新しく身につけた技術や知識ではなく、「真心」から出てきたものである。クライアントと母親の人間関係によい変化を及ぼすかもしれないし、クライアントの苦痛を減らすことに役立つかもしれない。

○ボディ・マインド・ハート

カウンセリングにおいて学習Ⅰが起こるのは、行為という身体的な領域である。唯識思想の用語を使うならば、六識の学習であり、スピリチュアルセラピーの用語を使うならボディの学習である。サイコセラピーにおいて学習Ⅱが起こるのは、知識という精神的な領域である。唯識思想ではあえて言えばマナ識の学習ということになり、スピリチュアルセラピーの用語ではマインドの学習ということになる。スピリチュアルセラピーにおいて学習Ⅲが起こるのも精神的な領域であるが、それは知識や信念ではなく、心理学がこれまで注目してこなかった精神機能における変化である。唯識思想ではアーヤ識の学習であるが、アーヤ識の中にある種子を入れ換えるだけであれば、学習Ⅰないし学習Ⅱでしかない。学習Ⅰでは六識（ボディ）に、学習Ⅱではマナ識（マインド）に変化があらわれるが、本当の変化はアーヤ識中の種子が変化したのだと考えられる。アドラー心理学風に言い直すと、行為や信念の変化は、その背後にあるライフスタイルが変化してはじめて永続するものになる、ということである。これらにたいして、学習Ⅲによるスピリチュアルセラピーでは、単にアーヤ識の中の種子が入れ替わったのではない。

では学習Ⅲとはなんであるのか。ベイトソンはこれを2つのものと関係づけて考えている。ひとつは彼が《精神》("Mind")とよんだもので、人をとりまく環境全体がひとつの生命をもち、精神をもっているという考え方である。もうひとつはフレームワーク (framework) とよんだもので、精神変容を起こすための特殊な設定である。後者は後に詳述するとして、前者のことをここでは「ハート」とよんでおきたい。

それはたとえば次のようなものである。ピアニストがピアノを弾いているとき、ピアニストの指は絶妙の調節をしているが、鍵盤のない中空で同じように指を動かすことはできない。あるいは、音の出ない鍵盤でもできないし、音は出るが動かない鍵盤でもできない。つまり、ピアニストはピアノに触れてはじめてピアニストとして機能できる。いわばピアノとピアニストからできた全体がひとつの生物であり、ひとつの精神をもっていて、その一部をピアニストが分有しているという感じである。あるいは、ピアノとピアニストが「一体になっている」と表現することもできる。このようなとき、ピアニストは「ハートでピアノを弾いている」という。それは、技術や知識で弾くのと違った、「生命感のある」演奏になる。

心理治療においても、同じようなことが目指されている。人間関係などの人生の諸問題を、ボディやマインドではなくハートで解決したいのである。技術や知識を身につけることによってではなく、「真心」で解決したいのである。自分と相手とが一体となって問題を解決したいのである。ベイトソンがよぶ学習Ⅲとは、そのようなものである。

このようにして、表2に示すように、学習Ⅰを「ボ

学習Ⅰ：カウンセリング
ボディ（六識）の学習
技術の習得＝答えを知る
この場面ですればいいのか

学習Ⅱ：サイコセラピー
マインド（マナ識）の学習
知識の習得＝解法を知る
場面全体をどう考えればいいのか

学習Ⅲ：スピリチュアルセラピー
ハート（アーヤ識）の学習
知識や技術を捨てる
全体とつながることを学ぶ

表2 3種類の学習

ディの学習」、学習Ⅱを「マインドの学習」、学習Ⅲを「ハートの学習」として整理することができる。

○絶対的全体論との関係

唯識思想は、マナ識はすべて「虚妄な分別」であるという。すなわち、マインドは善悪良否美醜の判断を役割としているが、その目的は結局のところ自己の利益であって、世界と自分を敵対させる側に働いている。さまざまな虚妄な分別のうちで、もっとも根底にある分別は、自己と自己以外の世界の区別である。唯識思想も、当然のことながら、絶対的全体論にもとづいている。絶対的全体論では、自己と世界とは一体であり、その間には矛盾も葛藤も実はないとする。そうであるから、すべての分別を虚妄分別とよぶわけである。

先の例のクライアントは、自分と母親との一体性を感じとったと考えることができる。つまり、ハートでもって母親を感じとったのである。すこし文学的な言い方であるが、自分のエゴの中に「閉じて」いたものが、カウンセリングを通じて、母親にたいしてハートが「開いた」と表現していいと思う。

「閉じて」いる間は、「どうすれば私は楽になれるだろうか」という自己の利益に向かう目標追求をしていた。ところが、クライアントがすでに知っていた技術も、カウンセラーが代替案として与えた技術も、その目標を達成するための手段としては無効であった。スピリチュアルセラピーを通じて、母親とのつながりを感じとることで、母親との間に、アドラー心理学がいうところの「共同体感覚」が目覚め、自分一身のための目標追求を断念することで、クライアントは問題を解決した。いや、解決したというよりは、問題がそもそも最初から存在しなかったことに気がついた。問題を「離脱した」というのが適当な言い方であるかもしれない。

唯識思想では、マナ識について瞑想し、虚妄分別がすべて偏計所執（へんげしよしゅう）、すなわち自分の利益のための目標追求、であることを洞察したとき、アーラヤ識は「転依」して大円鏡智とよばれる悟りの智慧に変わるという。スピリチュアルセラピーは、それほど大きなことをめざしているわけではないが、日常の問題について、相手との間にハートを開くことによって共同体感覚を実感できるように援助し、それを通じて私的利益のための目標追求を停止させ、問題から離脱させることを目標にする治療法である。

ちなみに、唯識思想は瞑想を重視するが、マインドをなくして「無念無想」になることを目指さない。なぜならアーラヤ識からマインドが起こることは不随意運動であって、随意に止めることはできないからである。そうではなくて、マインドを観察して、それが虚妄分別であることを洞察し、それから離れることを学ぶのである。マインドがあっても、その通りに行動するかしないかは随意に選択することができる。この点では、スピリチュアルセラピーもまったく同じであって、マインドを止めることもしないし、マインドを分析することもしない。ただ、それを観察し、それに従って行動することをやめるのである。この点で、禅などの、日本に伝わった瞑想法とは異なっている。

3. 心理治療とフレームワーク

○フレームワーク

ベイトソンは、フレームあるいはフレームワークという考えを提唱した。たとえば、図5のよ

うな枠があるとする^{[6][7]}。

ベイトソンは、「この枠組みのなかで言われることは、すべて正しくない」というときの「正しくない(untrue)」を、「論理的に偽である(false)」という意味に使っているので、複雑な論理的な問題をかかえこむことになるのであるが、私はそうではなくて、「仮想的である(fictitious)」という意味に使いたい。

「仮想的である」とは、新カント派哲学者ハ

ンス・ファイヒンガー(Hans Veichinger)の影響でアドラーが提唱した考え方である。ファイヒンガー自身の言い方を借りて、「かのように(as-if)」といわれることもある。上述の枠についていうなら、枠が劇場の舞台上、中に書かれていることが芝居であると考えればよい。芝居の中身はすべて嘘であるが、しかも役者たちはそれをあたかも本当のことである「かのように」演じ、観客はそれを本当のことである「かのように」共感して観る。そこで「あなたを愛します」と言われても「あなたを憎みます」と言われても、それはすべて仮想的なことである。それでありながら、人の心に大きな影響力を及ぼす。

演劇の他にも、さまざまなフレームワークが知られている。文学全般にそうであるし、プロボクシングやプロレスリングのような見せるための格闘技もそうであるし、ある種の儀式や祭礼もそうである。「ある種の儀式や祭礼」というのは、フレームワークの構造を持たない儀式や祭礼もあるからである。たとえば国会という儀式は「この枠組みのなかで言われることは、すべて正しくない」と定義されているわけではないので、中でどんなに「正しくない」ことがおこなわれても、フレームワークではない。既成宗教の祭礼も「この枠組みのなかで言われることは、すべて正しくない」とは考えられていないので、どんなに虚偽に満ちていても、フレームワークではない。

フレームワークには、もうひとつの特徴がある。それは、その中でだけ通用する局所的なルールがあることである。たとえばボクシングでは人を殴ってもよいが、蹴ってはいけない。ラグビーではボールを手を持って走ってもよいが、サッカーではボールを手を持ってはいけない。しかも、それらのルールは「仮想的」なものであって、「演劇的に」認められているだけのものであることが、演技者にも観客にも合意されている。

○フレームワークと古典治療

古典的な心理治療でもフレームワークが用いられることがある。たとえばロールプレイである。すなわち、相手役を決めてクライアントに現在の対応行動を演じてもらった後、代替案を演じてもらって、その使い心地を尋ねてみたり、あるいは役割交代をして、相手役になってもらって現在の対応行動と代替案の使われ心地を味わってもらったりする治療技法である。ロールプレイをしてもらうとき、カウンセラーは「試しにやってみましょう」とか「実験してみましょう」とか言う。すなわち、ロールプレイの場は「現場」ではなくて、一種の「劇場」のような、仮想の場であると定義されるのである。それによってクライアントは安心してさまざまな代替案を演じてみることができる。

ロールプレイの他に、学習グループも、実は、「ここでは世間とは違う考え方をすることになっている」ということが合意されている点で、「この中でおこなわれることは仮想だ」と定義された一種のフレームワークだと考えることができる。アドラーはこのことを、「サイコセラピー

この枠組みのなかで言われることは、
すべて正しくない。

あなたを愛します
あなたを憎みます

図5 フレームワークの例

は共同体感覚の実験室だ」というように言いあらわしている[8]。これはこれで面白い研究テーマであるが、本題から離れるため、今は詳しくは触れない。

○フレームワークとスピリチュアルセラピー

スピリチュアルセラピーの場合には、フレームワークを設定することが必須である。これまでに獲得した学習を脱学習するのであるから、「世間の常識」をすべて括弧に入れておく必要があるからである。さらに、その中で、パラドクシカルなルールを設定する。すなわち、既成の技術や知識はすべて無効であると宣告した上で、しかも新しい技術や知識は教えない。もし新しい技術が教えられれば学習Ⅰ、新しい知識が教えられれば学習Ⅱがおこってしまい、学習Ⅲはおこらないだろう。しかも、そこでは「何か」が学ばれようとしていなければならない。学ばれようとしているが、教えられることはないのである。このような状況下で、はじめて学習Ⅲがおこりうる。

より具体的にいうと、「マインドが言うことはすべて嘘であり、ハートが言うことはそれとは違っているのだが、あなたはまだそれを知らない」というルールを設定する。もっと伝統的な言い方が許されるならば、「あなたは迷っている。悟らないかぎり、あなたのマインドが言うことはすべて嘘だ。しかも悟りの方法を教えることはできない。教えればあなたはいつそう迷うことになる」というわけだ。そうしておいてから、「マインドが言っていることは聞きました。それにはなんの関心もありません。あなたのハートはどう言っているのですか？」と問い詰めるのである。これは、まるで禅の公案のように難問である。こうしているうちに、しばしば学習Ⅲがおこって、クライアント本人も治療者も予測できなかった新しい答えが得られるのである。

これは一種の苦行になりうるが、いくらかでも容易にするために、合宿形式の濃厚な学習グループを用いることが多い。そこでは儀式的ないし祭礼的な、きわめて仮想性の程度の高いフレームワークを作り出す。そうして日常生活から切り離された状況で、「悟るか、さもなくば無か」という状況を作り出し、そこでカウンセリングをおこなう。私はそのようなカウンセリングを数多くおこなってきたが、あれは合宿だから可能なのであって、普通の外来個人療法や通いの学習グループでは、よほど条件が整わないと可能だと思わない。学習Ⅲをおこすためには、ある種の「異様な雰囲気」が必要なのである。

○絶対的全体論によるリフレーミング

フレームワークの中では、すべての出来事が、ルールに従って再定義される。最近の出来事についてのエピソードや早期回想を「物語(story)」と私はよぶが、これらも、それまでとはまったく違った意味で再解釈される。サイコセラピーの場合には、現在の問題と早期回想とを並列して、それらの共通点を分析していくが、スピリチュアルセラピーでは、現在の問題も早期回想も、ライフスタイルを分析することを目的に解釈されることはない。なぜなら、ライフスタイルがどのようであっても、それは捨てられようとしているのであり、分析して手直しする気はないからである。そうではなくて、フレームワークが与える意味づけによって、物語が文字通り「リフレーミング」されるのである。

例を挙げると、「その思い出の中に、《全体》の意志が書かれています、あなたは《エゴ》の側だけからそれを見てきたので、今までそれを見逃してきました」というような言い方をするかもしれない。《全体》の部分には、もしクライアントが特定の宗教を持っているのであれば、その神格を代入してもよい。スピリチュアルセラピーは、いかなる宗教とも関係がないが、いかな

る宗教の文脈の中でも使用可能である。アドラー心理学のスピリチュアルセラピーは絶対的全体論に立脚しているため、すべての物語が絶対的全体論の立場から再解釈されるのである。すべての物語が、一種の「神託」として読み解かれるといってもよい。もちろん、神の存在を信じているわけではなく、絶対的全体論にもとづくメタファーとしてその言葉を使っているのである。

このような学習Ⅲを使った心理治療は、アドラーは知らなかったし、ベイトソンは予感しただけであったが、実際に可能である。それは、成功すれば、技術や知識で人とつきあうのではなく、「真心で」、すなわち、自分と他者とを区別しない絶対的全体論的感覚にもとづいて、人とつきあう方法を発見させる。それは、アドラーが願った共同体感覚の育成そのものである。

4. まとめ

スピリチュアルセラピーを、アドラー心理学・ベイトソンの理論・仏教唯識思想という3つの軸によって考えてみて、「真心を目覚めさせる」治療法の可能性について探ってみた。スピリチュアルセラピーは、絶対的全体論の枠組みの中で、代替案をいっさい与えないで、これまでの解決行動ないし価値判断を断念させる方法であり、これによって真に共同体感覚を目覚めさせることができる。しかし、使い方によってはきわめて危険でありうる。たとえば、過激政治団体や宗教集団の洗脳法として用いることができるし、ベイトソンは発狂の可能性も示唆している。いかなる場合に有益であり、いかなる場合に危険となるかについては、なお検討すべき課題が多い。しかしながら、心理治療に新しい地平を開くものであると私は確信している。

文献

- [1] Dreikurs, R.: *Dreikurs Sayings*. Horizonte Verlag GmbH, Stuttgart, 1995, p21.
- [2] Bateson, G. : *Steps to an Ecology of Mind*. The University of Chicago Press, Chicago, 1972, p.293.
- [3] ベイトソン著, 佐藤良明訳: 精神の生態学. 新思索社, 2000 ,p.399.
- [4] Sicher, L. : *The Collected Works of Lydia Sicher*. QED Press, Ft. Bragg, 1991, p.123.
- [5] 野田俊作: 私とは誰か. アドレリアン 19(2);91-102, 2006.
- [6] Bateson,G.: *ibid.*,p.184.
- [7] ベイトソン、上掲載[3], p.266.
- [8] Ansbacher, H. L. and Ansbacher, R. R. : *The Individual Psychology of Alfred Adler*. Harper, New York, 1956, p.340.

唯識思想関係の文献は、煩雑を避けて引用しない。関心がある方には、高崎直道『唯識入門』（春秋社）をお勧めする。

更新履歴

2013年2月1日 アドレリアン掲載号より転載