

受容と共感は、本当は難しい 〜クライアアントが求めているモノ〜

福田 倫明

(東京大学保健センター柏支所講師)

受容的態度や共感的理解はカウンセリングの基本といわれる。

私も長らく精神科医をやってきたので、プロとしてそれを演技で行うことが随分とうまくなった。ところがそんな「見せかけ」の受容や共感、カウンセラーの態度として最も排除されるべきものだ。ただあえて私は、自分が時に「見せかけ」の共感者だということを正直に認めたい。表1に示したのが、クライアアント中心の立場を鮮明に打ち出したカール・ロジャースの求めた、クライアアントに良い変化をもたらす有能なカウンセラーの資質である。

私は正直に書く。「一、自己一致性」は何とか私にもで

きる。カウンセラーとして本当の自分であればいいのである。クライアアントの前で、生身の人間であること。仮に私が有能でなくても、そのままの自然な自分でいれればいいだけである。カウンセラーとしての下手な演技はしないこと、

とも言い換えられる。だが、「二、無条件の肯定的関心」と「三、共感的理解」は、しばしば演技でなくては出来ない。私が本当の自分なら、クライアアントの言うことに関心が持てなかったり、共感できないことがしばしばあるからだ。

外来診察室ではプロとして確かに患者に耳を傾ける。しかし診療が終わるや否や、もう個々の患者のことは考えて

いない。多忙な勤務医生活のなかで、そのような時間の余裕はないし、自分のやりたいこと、やらねばならない他のことの方が常に優先である。そのような制限の中で、クライアアントの変化に必要な「無条件の肯定的関心」を寄せられている？何百人もいる受け持ち患者の一人一人に？時間の切り売りで？「そんなことは不可能」と言った方が正直だ。(他のカウンセラーや精神科医にこのように言うと、「それは仕方がないんですよ。それで十分なのですよ」と言われたりする。私はそうは思わない。)

共感も難しいことがある。クライアアントの訴えは時に奇妙である。大袈裟だったり、滑稽だったりする。対人関係の悩みはよくあるが、「何でそんなことで悩むの?」、「そんなふうを受け取らなければいいのに」と思うのが私の本音である。ところがクライアアントの訴えは常に真剣である。演技的に見える場合であっても、真剣である。訴えが矛盾しているからだ。時には、「困るような状況を作っているのは他でもない君自身じゃないか」、「それは無いものねだりじゃないか」と思われるような場合であっても、彼らの困惑は真剣である。彼らは、「自分ではどうすることもできない」状況に追い詰められて、相談にやってきているのである。

訴えがいかにか奇妙でも、この真剣さだけは真実だ。対人関係ではなくて、身体表現性障害のように、自分のからだの不思議な症状に苦しめられる人もいる。強迫性障害の場合も、自分の奇妙な行動に苦しめられている。誰かに苦しめられるのではなく、他でもない自分自身に苦しめられているという点で、より症状が解離しているといえるかもしれない。

さて以上のように、本当の共感に極めて難しいということが分かった上で、私は演技として傾聴、共感する。先ほどのような私の本音は隠したうえで。ただし、演技しているだけでは能がないから、クライアアントの訴えに異論がある場合には、時には「本当の自分」を垣間見せて、彼らを傷つけない程度に自分の意見を言うこともある。「本当の自分であることは重要だ」、「クライアアントの前で生身の人間でいよ」というロジャースの「自己一致性」の条件とのバランスである。そしてこのように「見せかけ」の共感と、私の本音とを、患者の前でうまく使い分けているときこそ、私は精神科医として誠実に仕事をしていると感じる。

受容と共感が難しい理由

受容と共感とは演技でしかできない、と私は思う。

彼らの家族や友人など一般の人たちはそれに気づかないから、演技をしないで、あまりにも正直に、彼らに接してしまう。彼らのためにこそと思い、彼らの訴えの矛盾している点、理不尽な点を指摘し、修正しようとする。より現実的な考え方を彼らに学習させようとする。私が上述したような本音を、うっかり彼らに伝えてしまう。彼らが理解し、目を醒ましてくれると期待して。

ところが、こうした助言者の努力はほとんど徒労に終わる。いくら説得を試みても、彼らは頑固にも歪んだ物事の捉え方を変えようとせず、理不尽な症状を訴え続けるので、助言者はだんだんこれに苛立ちを感じ、しまいには「もう手に負えない」と投げ出してしまいたくなる。なお、この苛立ちや無力感にどれくらい耐え続けられるか（無視できるか？）にはかなりの個人差があり、カウンセラーや精神科医としての適性の一つと言える。

一方彼らは、説得されると助言者に拒絶されたと感じ、自分が一番わかかってもらいたかったことを理解されなかったと感じ、失望を深める。自分の訴えの矛盾、現実的

でない点については、少しも気づかない。彼らはただ、「どうすることもできない」という気持ち、他人に理解されず、助けてもらえず、一人で苦しみに耐え続けなければいけないという気持ちに圧倒されることになる。

つまり、この二者間の情緒的コミュニケーションは成立していない。助言者の「助けてあげたい」という思いやりの気持ちと、彼らの「助けてほしい」という気持ちが全然かみ合わないのである。お互いに疲労や苦痛を味わう。もっと簡単に言うと、愛情が通じ合わないのだ。ここで愛情というのは、幼児と母との間の愛のような自然なものを想像してほしい。愛という、本来通じ合うべきものが通じないというのは、双方にとって大変なストレスである。

では、なぜこのようなことが起きるのだろうか？

理由を簡単に言えば、クライアントの訴えが理不尽で、物事の見方が非現実的だからである。一見、クライアントの訴えは論理的に構成されているから、その主張には同意できる点も少なくない。しかし、たいてい彼らは物事的一面しか見ていない。したがって総合的に判断すれば、助言者の考え方のほうがより現実的、適応的で正論である場合が圧倒的に多い。

ではなぜ、このように有効でない理不尽な考えを、彼ら

は「ひとりで勝手に」続けているのだろうか？

クライアントは欲求不満、無力感を行動化する

行動化 (acting out) という精神分析学上の概念がある。幼児期には親に対して実は様々な欲求不満があるのだが、子供が生きていくためにはそれらを抑圧するほかはないので、これらは発達早期に無意識の奥深く抑圧される。何かどうしても満たされない欲求があったとしても、親がそれを満たしてくれない以上、無力な子供には「もはやどうしようもない」ので、それらは無かったものとして処理される（＝抑圧される）ことになるのである。

子供はやがて物心がついて就学期を迎え、少しずつだんだん自分の力で物事に対処できるようになる。すると、より自分が無力だった〇〇三歳の出来事など忘却の彼方に消え去ってしまう。もとより、その欲求不満を抑圧することによりなんとか生き抜いてきたのだから、子供の意識の中では欲求不満は最初から存在しなかったことになっているのである。

ところがこの欲求不満は抑圧されているだけであって、〇〇三歳の間に親との間で本当にあった出来事に基づいて

いる。実際には、欲求が満たされずに、当時子供は非常に困っていたのである。（いや、困っていることすら自覚できなかった、というのが正しい。）だから、その欲求不満を抑圧、無視して生き抜いてくることに成功したものの、この無意識の産物が自然に消えることは絶対はない。なにしろそれは彼らの勝手な思い込みではなく、事実に基づくものだから。

消えるどころか、この無意識の産物は、何とかして本来の欲求不満に対する解決を求めようとして、大人になってから頻繁に姿を現すようになる。それが「行動化」である。なんと、二〇年近くも無意識に潜伏していたことになる。あるいはそれ以上経って、たとえば老年期を迎えて、ある種の老年期特有の葛藤に投影されて出現することすらある。その場合はなんと六、七〇年も潜伏していたことになる。

さて、〇〇三歳の親との葛藤が、なぜあとになって解消を求めて出現するのだろうか？

まず一つには、その葛藤が解消すること、つまり欲求が満たされることが、どうしても必要だからである。彼らが言葉も知らぬ幼児だったとき、それは生きていくために非常に重要な欲求だったのだが、どうしても満たされることがなかったので、抑圧されたのである。だからこの葛藤は

生涯消えることはなく、いつも解決の機会を求めて、本来の欲求が満たされるまで、何度も繰り返し顔を出すことになる。

二つ目の理由は、大人になると欲求を表に出すことが幼児期と比べて「安全になった」という点がある。この欲求不満が現実のものであった幼児期は、現在より状況が切迫しており、親は助けられないし、自分ではどうすることもできないという絶体絶命の状況だったので、葛藤を意識することもできずに抑圧してしまったのである。ところが内面の成熟はともかく、身体だけは大人となり、生きていくための最低限の面倒は自分でみれるようになった今、もはや欲求不満をわざわざ抑圧する必要がなくなった。

これが、学童期まで一見問題のなかった子が、青年期〜成人期以降になってから、いろいろな精神症状を現す理由である。抑圧が解けて、幼児期の葛藤が姿を現し、奇妙な形で欲求不満の解消を求めているのである。

クライアントの欲求不満が、なかなか解消しないわけ

ところが残念なことに、この欲求不満の解消はなかなか実現しない。解消されないから、繰り返される。なぜだろ

場人物が入れ替わっていること、そのことに誰も気づいていないことが、解決を更に困難にさせている。

幼児期の親との葛藤は、その時に解決されることがなければ、実は永遠に解決されることはない。現在の別な対人関係にそれを投影しても、それはいわばクライアントの「ひとり芝居」にすぎないから、解決されることはないのである。では原因となった自分の親との問題を解決すれば良いのか？それも極めて困難である。現在の成人した自分と年老いた親との関係は、幼児期の無力な子供とその万能的な親との関係とはかなり異なるからである。成人した子供が、年老いた親に向かって、幼児期の欲求不満を行動化しても、その行動はすでに場違いなもので、解決には一歩も近づかない。

このように、クライアントの行動化は本質的に場違いなものであることを理解することが、カウンセラーにとって極めて重要である。場違いであるにもかかわらず、彼らは真剣で必死なのである。ところが一般の人たちはそれに気づかないから、彼らの話が理不尽に、滑稽に、ときに創作的であるように聞こえるのである。この「場違い」さこそが、われわれが「どうしてそんなことで悩むのか」と違和感を抱く理由であり、共感できない理由である。だから、

う？それにも理由がある。

「場違い」なのである。

クライアントの現在の訴えは、職場や学校での対人関係の悩みであることが多い。話を聞くと、とにかく彼らの周囲に無理解な他者がいて、彼らが苦渋を味わっているという。身勝手な他者によって彼らの都合が無視され、彼らの当然の権利や要求が踏みにじられていると言う。夫婦間の場合もある。早く言えばハラスメントを受け、「どうしようもない」状況に陥っているというのが、たいていの彼らの主張である。物語はときに創作めいて聞こえるが、前述したように、彼らはあくまで真剣である。(病態水準が精神病圏にあれば、物語は完全に空想であることがある。)

しかしいかに創作めいて聞こえようと、いかに彼らが過剰反応しているだけの傍からは見えようと、彼らにとってハラスメントは生々しい現実として体験されている。この真剣さ、現実感こそ「行動化」の特徴である。行動化は、〇〜三歳時に抑圧された幼児の欲求不満や恐怖に基づいている。幼児期に親との間で体験され、本来そこで解消されるべきであったのに解消されなかった欲求不満と恐怖が、タイムマシンに乗って時空を超えて現在の対人関係の葛藤として表現されている。このように場面が異なること、登

共感できなくて普通なのである。彼らが行動化に至るには、かのように深い複雑な事情があったのだから、それに簡単に共感できるという方がおかしいのだ。

一方、彼らの行動化が大人の世界では場違いだからといって、行動化する彼らに決して非があるとはいえない。彼らは傷ついたり子供だったのである。何十年も経ってから行動化しなければならぬほど、深刻な心の傷が残っていたのである。何も知らないわれわれには理不尽な言動に見えても、彼らにとってみれば十分すぎるほどの理由があるとはいえないだろうか？

ある六〇歳の身体表現性障害の患者は、「どこの病院に行っても軽々しく扱われ、先生が話を聞いてくれない、親切に診てくれない」と言う。そのことで彼はひどく傷つき、落ち込んでいく。現実にはそうした対応をする先生がいることも否めないから、クライアントの主張に同意できる点もある。しかしこの出来事に対する彼の情緒的反応は、親に対する失望や無力感の行動化である。

このような幼児期の欲求不満の葛藤は、大人になったのだから自力で解決できるのではないかと、思うかもしれない。しかしそれも簡単ではない。なぜなら情緒的反応を起こしているのは六〇歳の大人の彼ではなく、彼の心の片隅

で今も膝を抱えて泣きながら恐怖に震えている〇〇三歳の子供だからである。〇〇三歳の幼児に向かって、「自分で何とかしろ」と言えるだろうか？まだ言葉も知らぬ幼児に向かって、理屈や常識論で説得することが有効だろうか？行動化が起こっているときには、訴えているのは〇〇三歳の幼児だということを忘れてはならない。彼らが退行した場合、大人の大人が泣いたりだとか、まるで子供としか思えないような反応を示すことがある。

しかし当の本人も、まさか幼い頃の葛藤が今頃になって表現されているとは全く気づかない。われわれの記憶は四〇五歳以降なら断片的にはあるかもしれないが、三歳以前のものとはほとんどない。〇〇三歳当時の葛藤は、抑圧と忘却により完全に消え去っている。つまり、何かがあったともなかったとも言えないのである。したがって心理療法さえ困難である。あったという証拠は何もないのだが、ただ行動化によりそれが表現されているのを見て、分析的なカウンセラーはその存在を知ることができる。

クライアントが求めているモノ

再度ロジャースの「良い」カウンセラーの三条件(表1)

を理解し、楽しみを共有する。「二人」はいつも気持ちを通じ合っている。すなわち、情緒的コミュニケーションにおいて齟齬がない。これが第三の条件。

さて、読者の方に質問。この「相手」っていったい誰？
 〇〇三歳時に会おう相手といったら、主に一人しかいない。母親である。そう、ロジャースのカウンセラーの三条件とは、良い母親の三条件だったのである。クライアントは、良い母親を求めて、永遠に行動化を続けているのである。彼らの母親は、この三条件のうち何かを欠いていたのかもしれない。それで彼らは欲求不満に陥った。しかしそれは抑圧され、最初から欲求不満は無いことになってしまった。にもかかわらず、それが後年になって、無意識にだけ残っていた記憶に基づいて、行動化として繰り返し出てくるようになるのである。

このことは六〇歳の身体表現性障害の患者の訴え、「いかに病院の先生に軽々しく扱われて悲しかったか」という話をいくら「共感的」に傾聴しても、それだけでは分からない。彼らの言葉にあまり惑わされてはいけない。メッセージは、言葉以外のところにある。彼らの中の、言葉も知らぬ〇〇三歳の幼児が、おびえた目をして母親との葛藤を全身でしきりに訴えているのだということに気づかなくては、

を見てみよう。もしクライアントが良くなるのにこの三条件が必須なのだとしたら、これは「カウンセラーの三条件」というより、「患者が良くなるための三条件」と言い換えられる。患者が良くなるのに必須のもの、つまりここには「患者の求めているもの」が隠されているはずである。「求めている」というのは決して軽々しいニュアンスではない。「患者にとって絶対的に必要なもの」、「患者が生きていくのに不可欠のもの」というくらい重大なものが隠されているという前提で、それを探ってみよう。

まず「自己一致性」。表裏がなく正直で、純粋で、誠実であること。人間味があること。人とはどういふものか、人生を生きたらどういふことか、苦難があった時はどう対処すればいいのか、そうした疑問に答えてくれるような、完成された人間としてのお手本。生身の人間。これが患者が「相手」に求める第一の資質である。

次に「無条件の肯定的関心」。「相手」は、いつも患者のことを考え、彼らの目を見て話し、語りかけ、彼らが元氣かどうか気にかけている。その関心は絶対的なもので、いつも変わらない。「相手」側の都合によって左右されることはない。時間制限もない。これが第二の条件。

最後に「共感的理解」。「相手」は、いつも患者の苦しみ

聞いていること自体が不毛である。聞いているうちに訴えのあまりのしつこさに辟易し、カウンセラーはやがて患者に対して嫌悪感を抱くだろう。

ところで、患者が求めるものが母親との関係にあったとして、それをカウンセラーが治療によって解消することはできるのだろうか？残念ながらこれは極めて困難なことと言わざるを得ない。これだけ世の中にカウンセリングというものが広まっているながら、個々の患者の苦悩はほとんど解決していない事実を見ても、それが分かるというものである。

世の中には嘘や建前、偽善、悪意、敵意、弱肉強食、戦争などがはびこっている。しかしどんなに人間社会が皆さんでも、健全な母親の子供に対する愛だけは純粋で偽りのないものである。愛する喜び、愛される喜び、安心、いつも変わりのない絶対のもの。しかしこのような絶対的な愛というのは、母親が、自分では何もできぬ幼児に対して〇〇三歳の間にだけ与えることができるものである。この時期に与えることに失敗してしまったり、残念ながら子供が大きくなってから誰かがそれを代わりに与えることはできない。母親自身でさえ、大きくなってしまった子供に、〇〇三歳のうちに与えるべきであったものを後から与える

ことはもはやできないのである。
 ところが大きくなった子供は、ひとりで孤独にこれを探し求め続ける。後年になってから、世の中の「絶対愛でないもの」、すなわち嘘や建て前、偽善、悪意、敵意、弱肉強食（ハラスメント）に対して鋭敏に反応する。世の中に愛がないことを全身で悲しみ憂えるのである。○三歳時には抑圧という防衛によって傷つくことすらできなかったが、大人になってから、当時の絶体絶命の状況を自ら再現して傷ついているのである。

ではどうすれば良いのか？

ここで論調を少々トーンダウンさせていたいただきたい。なぜなら、ここまでは分かっているけれども、この先どうしたらクライアントを良くさせることができるのか、現時点で私も本当に分かっていないからである。（ロジャースの原則に基づいて、生身の人間として正直に告白したい。）

上記のようなことを「解釈」としてクライアント本人に伝えても、○三歳時の記憶は彼らにはないので、彼らは目を白黒させるばかりである。「行動化」の不思議なところは、意識と行動が分断されているところである。簡単に

いえば、説明したからといって分からないのである。

また、私が彼らの母親の代わりにすることができるとは思わない。単なるカウンセラーの傾聴と共感とは全く次元の違う、絶対的なものを彼らは求めているのである。だから、私以外のカウンセラーにとってもそれは容易なことではないと思う。真の「無条件の肯定的関心」と「共感的理解」とは、母親が自分の子供に対してだけ与えることができたものであって、それ以外の人間が与えられるものではない。

私がここで書けるのは、今後この問題を解決する方法を模索していこうと思っている、ということだけである。具体的な方法が示せぬとあっては、本稿もあまり役に立たぬ論文であったかもしれない。その点については、読者のご容赦を賜れば幸いである。

【参考文献】

Rogers, C.R. (1977) Carl Rogers on Personal Power. Delacorte Press, New York.

表1 カール・ロジャースの求めるカウンセラーの三つの資質 (Rogers, 1977)

一、自己一致性 (Congruence)	人間としての本物らしさ。言っていることとやっていることが同じであること。
二、無条件の肯定的関心 (Unconditional positive regard)	クライアントの問題への純粋な関心。批判的でないこと。
三、共感的理解 (Empathic understanding)	まるで自分がクライアントの立場にいるように、彼らの訴えを理解すること