

建設的自己と破壊的自己についての若干の考察

名 島 潤 慈

Some Thoughts on the Costructive Self and the Destructive Self

Junji NAJIMA

(Received November 6, 2001)

I 本稿のねらい

人間の自己というものは大変複雑精妙なものであるが、それを強いて二分割するとすれば、建設的自己(constructive self)と破壊的自己(destructive self)とに分けられよう。特性としては、前者は応答的・成長促進的、後者は拒否的・成長妨害的である。感情的な側面からすれば、前者は敬意(respect)や心づかい(regard)といったものを内にはらみ、後者はねたみ(envy)や恨み(grudge)をはらんでいる。環境との関係で言えば、前者は産出的(productive)、後者は搾取的(exploitative)である。

能動的心理療法の目的は、クライアントのなかに内在化していると予想される建設的自己を活性化させることを第一義とする。したがって、セラピストの基本的態度としては、クライアントの心のなかに潜在していると予想される建設的自己に呼びかけるようにする(名島, 2001a)。このような建設的自己は、破壊的自己と対概念である。本稿ではこれら2つのものについて素描してみたい。

II 自己について

この世にあって生を営んでいる自己とは、比喩的に言えば、海を行く船のようなものであろう。海は穏やかなこともあれば、時化や台風で大波と化すこともある。実際、生活上の危機は、さざ波から荒波にいたるまでさまざまなものがある。

船は、船長を始めとする船員間の調和がとれ、エンジンや動力伝達部分がなめらかに機能すれば、目的地を目指して生き生きと航海していけよう。しかし、船長と船員との間、あるいは船員同士の間で激しい争いがあったり、羅針盤や舵やエンジンが壊れたり火災が発生したりすれば、破壊的な形でしか航海できなくなり、漂流・衝突・浸水・沈没といった事態に至るであろう。もっとも、一口に船とはいっても、一人で操る伝馬船のようなものから、威風堂々たる旅客船にいたるまで、さまざまなものが存在しているのであるが。

もとより、船と海とは不即不離である。海なくして船は存在しないし、船のない海は単なる物理的存在にすぎない。「難度海」という親鸞の言葉(親鸞聖人全集刊行会編, 1969)は、海が船との関係性のなかでしか存在しないということをよく表現している。

言うまでもなく、船と海との関係は相対的なものである。海が荒れば荒れるほど、十分に機能している船でも被害をこうむるようになるし、逆に、たとえ鏡面のように穏やか

な海であっても、内部崩壊によって船は航海不能となる。生の困難性は両者の相関である。

Ⅲ 建設的自己と破壊的自己

前節では、人の生と自己との関係を海と船にたとえたが、ここでは自己そのものに焦点をあてて吟味を進めたい。

1 建設的自己

建設的自己は、人の身体のなかに潜んでいるヒト胚性幹細胞（ES細胞）のようなものであろう。無限といってよいほどの再生・変化能力を備えている。この建設的自己は、基本的には再生や変化を志向する。

もっとも、実際の臨床場面においては筆者は一つの方眼として、建設的自己を金剛石、つまりダイヤモンドの原石にたとえてクライアントに説明することが多い。金剛石の原石は誰にでも生来的に備わっているが、それ自体では光らない。もしも一生光らなければ、原石は存在しないと同じことになる。原石を光らせるには磨かなければならない。その場合、磨き方が重要となる。悪い磨き方では光らない。そこで、磨き方を工夫することが大切となる。磨き方の工夫には、他者、つまりセラピストを必要とする。その場合、他者が一方的に工夫すれば、強いられた、歪んだ光り方となってしまう。理想的には、自分にとって最善の光り方が得られるよう、磨き方を試行錯誤しながら自己発見していくとよい。しかし、クライアントの心身の障害が重い場合には、「自らの工夫」や「自分の身にあった工夫」がむずかしくなる。ただし、「自らの工夫」が少しでも可能なら、その人の障害は重くないともいえる。つまり、障害が重いか軽いかは、「自らの工夫」が可能かどうかによる。このようにしてみると、「自らの工夫」が可能となるような援助をいったいどのようにすれば他者が可能となるのか、ということが最も肝要となろう（名島，2001bをも参照されたい）。

2 破壊的自己

一方、破壊的自己は、異常増殖を繰り返す癌細胞のようなものである。上述の原石のたとえで言えば、原石をその内部から蝕んでいくような何ものかである。蝕まれた原石は、磨きをかけても光らない。いったん光りはじめた原石も、やがては光を失っていく。このような破壊的自己は、基本的には放棄や固着を志向するものであり、ねたみや恨みの原基である。（恨みと言え、悪しき環境の影響で自分の有する建設的自己を存分に磨く機会に恵まれなかった人たちがいる。個々人に付与される対人環境は一種の運命なのであるが、運命に対するそういった人たちの恨みほど深いものは、他にないように思える。書かれざる民衆史は、もしもそれが書かれたとすれば、飲めない恨みを無理に飲んで死んでいった人たちの呻きに満ちてこよう。）

3 建設的自己と破壊的自己

「心理療法の自己治癒モデル」を提唱する Bohart & Tallman (1999) は、「クライアントが有している能動的に自己治癒をはかる潜勢力 (the client's active self-healing potential)」や「学習したり、創造的に問題解決を行ったりする生来の能力 (built-in

capacities for learning and creative problem solving)」というものをもつばら強調し、さらには、人間を「能動的かつ弾力的に自分を修復する人(an active, resilient, self-righting agent)」として見る見方を提供している。これらの見方は、ここでいう建設的自己に近いものであろう。

しかしながら、もしも建設的自己のみを一方的に強調するとすれば、古来から現在に至るまで連綿としてこの地球上で発生しているおびただしい破壊と搾取（小集団内のいじめから大集団間の戦争まで）を説明することがむずかしくなろう。自分の安全と利益が他者の悲嘆と呻きによって獲得されるというこの薄気味悪い仕組みを維持させているのは、破壊的自己の持つ宿命といってよいかもしれない。

建設的自己と破壊的自己とのバランスを自己調整するということは、言葉で言うほど容易ではない。しかも、破壊的自己は他者の破壊的自己といとも容易に共鳴現象を起こし、主体を狂的な集団行動へと駆り立てたりする。このように簡単な作業ではないが、しかし、自分の利益が同時に他者の利益ともなり、他者の利益が自分の利益ともなるような相互分配的な関係性へと変換させることは、人それぞれが知恵を絞り工夫をこらしていけば、決して不可能ではないようにも思える。ちなみに土居(1995)は、「妬みを克服する方法」として、自分が甘えられる人を持つこと、そして、甘えられる人に対して自分の感情をうち明けること、つまり、心のなかの密かな妬みを明るいジェラシーに変えてしまうというやり方を推奨している。これは、本稿の文脈からすれば、破壊的自己の持つ勢いを緩和して建設的自己とのバランスを回復するための対人的工夫の一つであると言えよう。

IV 建設的自己と破壊的自己との関係

建設的自己と破壊的自己は一見対照的であるが、両者は微妙に関連しあっている。以下、それについて吟味したい。

1 両面性

ゆったりと流れる穏やかな河は田畑を潤しているが、いったん洪水となると暴れ河となって周囲のものを破壊する。しかし、河そのものがなくなるわけではない。暴れ河はまた、上流のさまざまな養分を下流にもたらしてくれる。

このように、人の自己というものはもともと建設と破壊の両面を本来的に有していよう。建設と破壊とは相互にないまざっていると言ってもよい。「創りつつ壊す」ないし「壊しつつ創る」といった言い方も可能かもしれない。その意味では、建設と破壊とは、重点の置き方の差にすぎないとも言える。重点の置き方の差にすぎないということを理解すれば、例えば自己肯定を建設的自己に、自己否定を破壊的自己に直結させるといった迷妄を打破することができよう。すなわち、破壊が建設のための必要条件であるということを会得すれば、自己はつねに再生していく。無明とは、このような道理に気づけない状態であることを意味しよう。その意味では、セラピストの役割とは、クライアントの無明を打破していくことであるといってもよい。その場合、どのように無明を打破していくかということころにセラピスト側の工夫が求められることになる。

2 建設に伴う痛み

建設は必ず破壊や放棄を伴うので、セラピストとしては、破壊や放棄に付随するクライアント側の痛みや不安に敏感である必要がある。心理面接によって「新しい自分」が生まれるということは、「これまでの自分」が壊れていくことであり、「これまでの自分」を捨て去ることでもある。まるで着物を脱ぎ捨てるかのような爬虫類・昆虫類の脱皮とは根本的に異なっている。

痛みはおびえでもある。クライアント側の痛みやおびえがひどい場合には、セラピストは、くあなたなりに愛着を感じていらっしゃるこれまでの自分を捨て去ることがあなたにとってつらく感じられるのは、当然のことだと思います。新しい自分が出てくることにあなたはひどくおびえていらっしゃるようですが、おびえるほうがむしろ自然だと思います。といった形で、クライアントの現実吟味力を高めていくことが大切となろう。

3 自殺について

自殺は、自己との関係性の絶対的な破壊である。自殺者は、自己との関係性を永久に断つことによって、同時に他者との関係性も切断する。

関係性を断つということは、可能性を断つということでもある。ただし、可能性のなかには、自分や他者を今以上に傷つけ破壊することも含まれる。その場合の自殺は、破壊的自己を除外・抹殺するという意味で、建設的自己の営為となろう。一種の予防的措置と言ってもよいかもしれない。もっとも、その背後には往々にして再生と変化への渴望が仄かにかがえ、そこに介入のチャンスも訪れよう。ともあれ、人は「創意工夫する存在」なのであるが、時として人の創意工夫性は、自己そのものの抹殺を計るためにも利用される。

V 能動性との関係

自分自身の発達の階段を一步ずつ上っていかうとする場合、人はさまざまな困難・厄災に遭遇せざるをえない。しかし、放棄することができない以上、人はその人なりに工夫しつつ自分の階段を上っていくしかない。筆者は、人生の発達の階段を上っていかうとするこのような姿勢のことを能動性(activeness)と呼んでいる。

1 能動性

かつて鑑(1974)は、「自分の自我形成の最終的責任を自分でとるかどうか」といった事柄に関するものを「自我の能動性」と名づけたことがある。これは、Erik Homburger Erikson(1902-1994)の提唱した自我同一性(ego identity)の形成と深く関連した用語である。しかしここでは、危機に対する対処と関連した形で能動性を定義したい。つまり、能動性とは、生活上の危機(難局)にあっても試行錯誤しながら創意工夫して危機を切り抜けていかうとするような前進的かつ積極的な心の態勢のことである。能動性は、創意工夫性(inventiveness)、創造性(creativity)、臨機応変性(resourcefulness)、決然性(determinateness)、集中性(intensiveness)などをも包含しよう。

このような能動性は、基本的には建設的自己と破壊的自己とのせめぎ合いによって錬磨されるものである。場合によれば、破壊的自己の持つエネルギーが建設的な方向へと転換されることもあろう。ともあれ、再生と放棄、変化と固着といったものが生起するなかで人はおのおのの危機を切り抜けていくことになる。

2 対人世界における能動性

対人世界においては、「胸がむかむかする人間」「殺したくてたまらない人間」「顔を見ると過去の恨みがどっと蘇ってくる人間」は必ず出現してくるものである。誰しも避けることはできない。出現の場は、家庭であったり学校であったり職場であったりする。本人にとっては言いようもないほどつらいものである。

このような場合、正当な形できちんと相手を嫌悪し、憎み、恨むことは大切である。もちろん、現実の復讐行動を極力抑制することも大切である。しかし、それ以上に大切なのは、これらの人々は何らかの意味があつて本人と関係しているということに自覚することである。これらの人々は本人にとって、本人の能動性を刺激し、建設的自己を活性化してくれる貴重な磨き手である。ただし、本人の破壊性が相手との関係を悪化させていることもあるし、本人を攪乱させようとする相手の密やかな意図が関係を悪化させていることもある。ともあれ、新約聖書にある「蛇のように用心深く、鳩のように純真に (be wary as serpents, innocent as doves)」(Matthew, 10: *The New English Bible*, 1970, Oxford University Press より引用)という言葉は、複雑な対人世界における能動的な生き方の一つを象徴している。

VI 建設的自己と夢

ある男子高校生は、夢のなかで父親をなぐった。夢の詳しい内容は、「突然頭ごなしに怒られて、一気に暴力をふるった。父親の顔を素手でなぐりつけて、(父親の顔を)ボコボコにした。血が出ていた。父親はおびえた表情となり、それにはっとして目が覚めた」というものであった。覚醒時の生活場面における彼は、「現実にはおびえている。向こうに何か言われると、凝固したように」なり、一言も言い返せないような状態であった。これは、父親に対する彼の態度が夢生活では攻撃的・支配的、覚醒生活では麻痺的・服従的であることを示しているが、このような食い違いをどのように考えたものか。

Freud 的な観点からすれば、夢は願望充足なので、父親をなぐる夢は、覚醒生活における彼の抑圧された敵意を表しているということになる。

Jung 的な観点からすれば、夢は意識の補償としての無意識の現れなので、父親をなぐる夢は、覚醒生活における夢主の脆弱な男性性を補強していることになる。

能動的な心理療法の立場からすれば、覚醒生活において父親に対してまったく反抗できない彼が夢のなかで父親に立ち向かったということは、彼の建設的自己の隠喩的な現れであるということになる。つまり、セラピストとの度重なる面接によって彼の建設的自己が自己主張という形で発動しはじめたわけである。父親の顔を血だらけにするほどの攻撃性の強さは、覚醒時における抑制の激しさの反動であろう。ちなみに、夢のなかでの夢主の動きが破壊的であるからといって、それを直ちに破壊的自己に直結させるのは早計である。建設的か破壊的かは、あくまでも夢主の夢生活と覚醒生活との対応性の観点から見られなくてはならないからである。

VII 精神の覚醒

筆者は以上、建設的自己と破壊的自己の諸側面について素描した。言うまでもなく、こ

れらは一種の隠喩(metaphor)にすぎない。もともと自己とは心の働きの様態を指し示すものであって、目に見えたり触ったりできるものではない。自己そのものが隠喩なのである。自己という隠喩を生み出したものは、人間の存在を存在たらしめているような、根源的な何ものかなのである。そのような根源的な何ものかの存在に気づくということが、いわゆる「精神の覚醒」と呼ばれるものであろう。言い換えれば、人は絶えず、その人自身の発達を階段を上っていくよう要請され、呼びかけられているのである。人がそれぞれに精神の覚醒を得るとき、そのときこそが能動性の真の発露ということになるものと思われる。

よく知られているように、『マタイによる福音書』の第27章ならびに『マルコによる福音書』の第15章によれば、イエス・キリストは十字架にかけられたとき、「わが神、わが神、なぜあなたは私をお見捨てになったのですか(Eli, Eli, lema sabachthani?)」と叫んだという(*The New English Bible*, 1970, Oxford University Pressより引用)。

グノーシス主義のヴァレンティノス派の神話論を前提として書き上げたものと思われる著者不詳の『真理の福音』(荒井訳, 1998)には、「それゆえに、憐れみ深い忠実な人イエスは、あの書を手取るまで堪え忍び、苦難を受けた。彼は、自分の死が多くの人々のための命であることを知っているからである」とある。このような見方、つまりイエスの死が人々に命を与えるという見方は、文字通り「救世主イエス」という性格づけに沿った願望的解釈であろう。

筆者の考えからすれば、おそらくイエスは、この人生最後のときになって初めて、それまで彼が盲目的に同一化していた「神」との分離を経験したのである。深層心理学的に言えば、十字架上で殺害されたイエスは神と同一化していたイエスであり、3日後に蘇ったイエスは、神からわが身を分離させて再生したイエスであったように思われる。前者のイエスを破壊的自己、後者のイエスを建設的自己の人間のメタファーであるとみなすと、両者をつなぐものは「分離」、つまり覚醒ということになるだろう。

VIII 心理療法上の留意点

建設的自己と破壊的自己といったものを想定した場合、実際の心理療法においては以下のような事柄が留意点として挙げられよう。

(1) セラピストの基本的態度としては、クライアントのなかに潜んでいる建設的自己を信頼する。このような信頼は実は、セラピスト自身の建設的自己に対する信頼と対になっていることが少なくない。

(2) セラピストは、新しい自分が創り出されていくさいのクライアント側の心的混乱に留意する。

(3) 建設的自己は危機に対する工夫の創出を通して活性化されるので、クライアントの工夫の創出が可能となるように工夫(介入)していく。

(4) 面接では、物事がうまくいかなかった理由(原因)よりも、対処のほうに焦点をあてる。例えば、<あなたはこれまで、物事がうまくいかなかった理由ばかりを探し求めてこられたようですね。ここで一つ、うまくいかなかったことに対して、自分がどのような工夫をすればよかったのかという視点からこれまでのことを振り返ってみませんか>といった具合である。セラピストが理由のほうに拘泥すると、泥沼のなかにはまってしまうこと

が少なくない。

(5) 心理療法がうまく進展しないときには、クライアントの工夫を引き出すためのセラピスト側の工夫に何か足りないところがあるのではないかという視点から、心理療法の過程をもう一度見直してみる。クライアントの病理性や未発達性、逆にセラピストの病理性や未発達性のせいにするのは、できるだけ後回しにする。

(6) セラピストの援助機能は誰からも操作されないような立場にあって初めてうまく発揮されるので、セラピストとしては、たえず中立的立場（中道）を維持するようにする。

(7) クライアントの破壊的自己から派生してくるねたみや恨みはいわゆる転移のルートを通してセラピストに投射され、援助関係を危機におとしいれることが多い。その場合、ねたみや恨みを過去の反復として処理するのではなく、ねたみや恨みを担わざるをえなかったクライアントの生の困難さの歴史のほうに焦点をあてるようにすると、投射されたねたみや恨みに情動的に巻き込まれることが少なくなる。転移は現象でありルートなのであるが、何よりもセラピストに向けた重要なコミュニケーション手段なのである。

IX おわりに

能動的心理療法においては、人を、「自分なりに創意工夫しながら生の危機に対処していく存在」としてとらえる。その意味では、クライアントとは、「心を病んだ人」というよりもむしろ、「クライアントなりの創意工夫がうまくできていない人」ということになる。タイプとしては、「創意工夫なんて、とても今の自分にはできはしないと思こんでいる人」「いまさら創意工夫なんかしたって、何の効果もないと諦めている人」「創意工夫なんて苦勞をするよりも、待っていればそのうち誰かが自分を助けてくれるだろうと密かに期待している人」などに分かれよう。中には絶望や諦めが深すぎて、「創意工夫という言葉さえ、頭から受けつけられないような人」もいる。このようにさまざまなクライアントがいるが、クライアントが本来「依頼者」であるかぎり、セラピストとしては依頼者の依頼に応じて、彼らの建設的自己を磨いていくための援助を続けていかなければならないように思える。

引用文献

- 荒井 献（訳） 1998 真理の福音（荒井 献・大貫 隆・小林 稔・筒井賢治訳 ナグ・ハマディ文書Ⅱ 福音書 岩波書店 Pp.173-209）
- Bohart, A. C. & Tallman, K. 1999 *How clients make therapy work: The process of active self-healing*. Washington, DC: American Psychological Association.
- 土居健郎 1995 妬みと聖書（土居健郎・渡部昇一 いじめと妬み PHP研究所 Pp.123-154）
- 名島潤慈 2001a 能動的心理療法における「工夫」の検討 山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, 12, 43-46.
- 名島潤慈 2001b 工夫するということがよく分からないクライアントについて—能動的心理療法における工夫の問題 山口大学教育学部研究論叢, 51, 第3部, 25-31.

親鸞聖人全集刊行会編 1969 定本親鸞聖人全集第1巻 顕浄土真実教行証文類 法蔵館
鑑幹八郎 1974 自我同一性の危機の様態に関する臨床心理学的考察 広島大学教育学部
紀要, 第1部, 23, 329-342.

参考文献

- Freud, S. 1900 *The interpretation of dreams*. SE, 4-5. London: Hogarth Press.
(高橋義孝訳 1968 夢判断 人文書院)
- Jung, C. G. 1968 *Analytical psychology: Its theory and practice. The Tavistock Lectures 1935*. London: Routledge & Kegan Paul. (小川捷之訳 1976 分析心理学 みすず書房)