

臨床心理学から見た心のコントロール

佐藤 豪¹

Suguru SATO

交流分析という心理療法の理論から考えると、人間の心には三つの働きがあるととらえている。これを三つの自我状態と呼び、1つめは「親の自我状態：Parent (P)」、2つめは「大人の自我状態：Adult (A)」、3つめが「子どもの自我状態：Child (C)」である。Pは自分を育ててくれた親とか親にかわるような人から取り入れた心の部分である。Aは現実を客観的に評価するというを目的として自律的に働くコンピューターのような部分、またCは子供と同じような感じ方、考え方、振る舞い方をする部分といえる。

またこの三つの自我状態の働きについて述べると、Pは我々の持つ価値観や道徳観、倫理感などと深く関わっている。Aは冷静で、価値観や感情などに左右されない自我状態である。Cはまさに感情といえる部分で我々が、自由奔放に感じたり、行動したりする自我状態を示している。この三つの心の部分の働きを分けて考える時、我々が自分自身の行動をうまくコントロールできていない理由についてもある程度理解できるのである。例えば、「頑張って勉強しよう」と思いながら、すぐに嫌になってテレビを見てしまう」という場面を考えてみよう。この時に、「頑張って勉強しなければ。」と考えているのはPであり、Cは「勉強することは嫌。テレビを見たい。」と思っているのである。このよう

な葛藤があると、ついつい人間は自分のことをうまくコントロールできなくなってしまう。このような場面で、Pが強く最初の決定通りテレビを見ずに勉強がきちんとできれば、この場面では意志の強い立派な人間ということになる。しかし、いつも「～しなければ」と自分に命令していれば、身動きの取れない状態になり、うつ状態などが起こってしまうのである。また逆にCが強く勉強を直ぐに放り出してしまうようであれば、人間として何一つ物事をきちんとこなすことができない。さてそうしたときには、コンピューターのように、冷静に判断するAを働かせることを考えてみるのが良いだろう。PとCの意見の両方に耳を傾け、両者のバランスを取った行動が取れば基本的にはうまくいくと考えられる。例えば、30分テレビを見たら、1時間勉強しようというふうに、Pの意見とCの意見をバランスよく両立させるという工夫である。このように三つの自我状態のバランスを取ることができれば、物事はうまくいくはずである。この話からすると、Aを強くすることが大切であると思われるかもしれない。しかし、Aの自我状態だけが強ければ、友人関係や恋愛すらも損得勘定で行うようになってしまったりもかもしれない。そうなってしまったら、楽しい人間関係、幸せな人生というものも得られなくなってしまう。また現実場面ではAのエネルギーは、PやCのエネルギーよりも弱くなってしまう場合の方が多い。例えば、Pの「勉強しなければ試験に落ちる。」や、Cの「テレビが見たい。」

¹ 同志社大学心理学部 (Faculty of Psychology, Doshisha University)

という言葉と、「自分の将来のために勉強しよう」というAの言葉とではどれが強いかと考えたとき、この意味が理解できるだろうと思う。

このような例は極端かもしれないが、我々は、三つの自我状態をバランスよく使うということが必要だし、必要とする場面で適切にその自我状態を発揮するということが重要になる。例えば、友達同士で「今日は暑いからアイスクリームを食べに行こう」という話をしているときに、「図書館に行けば涼しいのだから、私はそこで勉強する。」とばかり言っていたら、人間関係は当然うまくいかなくなってしまう。

こう考えると、自分の欲求と周りからの要求とのバランスを取りながら、状況にあわせて三つの自我状態のどれを使うかという事を適切に考えられることが必要であるといえる。

以上の話の中では、三つの自我状態が場合によって変化し、また適切な自我状態を選択できるという話をしているわけだが、実際には人それぞれに本来持って生まれた、あるいは後天的に形成された三つの自我状態の強さがある。これがパーソナリティであり、様々なものごとの受けとめ方も、この自我状態の強さによって違ってくる。例えば、子供が目の前を走っていて転んだとしよう。Pの強い人なら、「不注意にこんなところで走るから転ぶのだ。」と考え、Aの強い人なら、「何が原因で転んだんだろう。」、Cの強い人なら「転んで痛いだろうな。」と考えるかもしれない。このような認知や考えに基づいて次の行動を取るとするならば、それぞれの人は、より異なった行動をとることが予測される。このように三つの自我状態は、我々にとっては、周囲の状況を認知する上での機能としても働いており、またそれに基づいて行動する際にも働くシステムと言える。

以上のような考え方をすると、物事の認知の仕方や行動の仕方が、自分の中にある三つの自我状態の力関係によって左右されているということになり、これをどのようにコントロールしたらいいのだろうかという話になる。

そこでまず自分の中にある三つの自我状態の

力関係を知るということが必要になり、このような道具としてはエゴグラムと呼ばれる質問紙がある。しかしそれを使わなくてもどの状況でどのように感じているかを観察すると自分の自我状態のエネルギーがわかるだろう。

例えば、友人が待ち合わせ時間に遅れている場面を想像してみたい。この時に何を考えるだろうか。「約束の時間に遅れてくるとはひどいやつだ。」と考えるならP、「どうして遅れているのだろう。」ならばA、「遊ぶ時間がなくなるよ。」ならばCと考えてみると、自分がどんな自我状態で判断しているかがわかる。

またもう一つの方法として、身近にある物になってみるというのも、自分を理解する上で、有効な方法である。例えば時計になってみるのである。Aの自我状態が強い人間であれば、「私は柱時計だ。みんなが私を見て行動しているのだから少しの狂いもなく時間を知らせなければならぬ。」と思うかもしれないし、Aの自我状態の強い人間であれば、「正確に時間を教えるのは当たり前の仕事だ。」と思うかもしれない。またCの自我状態の強い人間であれば、「みんなが私に注目してくれてとても楽しい。」と考えるかもしれない。このように自分の自我状態を分析してみるとどの自我状態によって行動しようとしているかがわかる。そして重要なのは、その自分の中の力を理解し、どのようにして適切な自我状態を選んでいくかということになる。面白いことに人間はしばしばCの自我状態つまり感情に支配されてしまうことがあり、それによって自分自身がコントロールできなくなってしまうということがある。例えば、前述した柱時計の話に、「でも疲れるよね。」「でも飽き飽きするよね。」などの言葉を付け加えてみると、妙に実感がともなったりするのではないだろうか。これは我々が自分の有力な自我状態で反応しながらも、最後のところでは自分が持っている不愉快な感情に支配されていることを示している。交流分析では、このような感情をラケット感情と呼び、人間には固有の不快感があり、それが不適切な場面で表出されるために、セル

フロントロールを阻んでしまうと考えている。このような不快感情は、小さい頃には、これを発揮することで周りを支配できていた感情であり、それを抱えているためにかえって不適切な行動を取ってしまうと考えられる。例えば、デパートのおもちゃ売り場で、「おもちゃを買ってくれなければ帰らない。」といって母親を困らせている子供を目にしたりするが、この場面では、このようにして不愉快な感情を表現すると、母親は「今度だけよ。」といながら、結局

おもちゃを買ってしまうということになったりする。この場合子供は癩癪というラケット感情を発揮することで、母親を支配できたことになる。

我々は、三つの自我状態の力関係を理解すると同時に、自分の中にある自分をも支配してしまう不愉快な感情としてのラケット感情を理解することによって、自分自身をコントロールすることに向かっていけるのである。