

心理室だより

精神分析が考える心

はじめに

心理療法(カウンセリング)にはいくつかの流派があり、各流派が心についての理論をもっています。それほど心は多様で捉えどころのないものなのでしょう。今回は心理療法の源流の一つである精神分析が考える心について紹介します。

精神分析の成り立ち

精神分析はオーストリアのジークムント・フロイトが発見した心に関する治療であり学問です。もともとフロイトは精神科医でも心理学者でもなく、神経生理学者でした。麻酔などの研究をしていました。しかし研究だけでは生計を立てることができずに診療をすることになり、当時一番流行していたヒステリーという病気を患う患者さんと出会うことになりました。この病気は器質的原因がないけれども精神や身体に症状が生じる病です。

当時ヒステリーの治療は催眠療法が主流であり、フロイトも催眠療法を実施していました。ある説では彼は催眠があまり上手ではなかったようであり、次第に催眠をアレンジするようになりました。フロイトは治療を継続する中で重要なことに気づきました。それは患者さんが忘れ去っていた過去の体験を思い出すと症状が消失するということです。そしてこの忘れ去られていた過去の体験の多くが患者さんにとって辛いものでした。この観察から彼は、人は辛い体験を心から排除することで気づかないようになるけれども完全に心からなくなるわけではなくある場所(“無意識”)に保管されていて、ストレスをきっかけに症状という形で姿を現すと考えました。この発見から精神分析が生まれました。

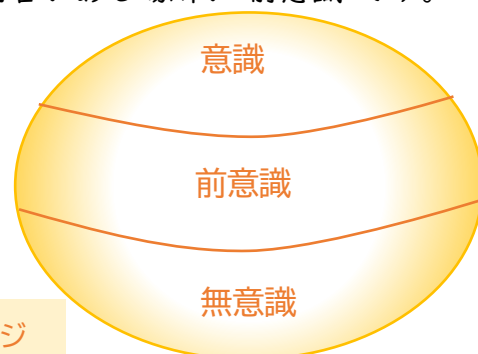


フロイト先生はこんな人です。

精神分析が考える心

この経験からフロイトは心が“意識”、“無意識”、“前意識”の3つの層で成り立っていると考えました。“意識”はなんとなく分かると思います。たとえばお腹がすいていたなら「お腹すいたな」という考えが自然と浮かびますよね。努力なく気づくことのできる心のある場所のことです。それに対して“無意識”は努力しても気付くことができない心のある場所のことです。フロイトが治療していくなかでようやく患者さんが過去の辛い体験を思い出したように“無意識”の内容に気づくには他者の力が必要になります。そして“意識”と“無意識”の間にある場所が“前意識”です。私たちは普段の生活で自分が何歳で、どこの出身であるかなど意識しませんが他人から尋ねられると答えられますよね。少し努力すれば気づくことのできる心のある場所が“前意識”です。

“意識”や“前意識”は感覚的に理解できるのではないのでしょうか。それに比べて“無意識”と言われてもあまりピンとこないかもしれません。フロイトは無意識の存在を実感できる例として睡眠中の夢をあげています。夢の中では現実ではありえない不思議なことが起こりますが、どうしてこんな夢を見るのか夢を見た本人には分かりませんよね。この夢に無意識の心の内容が表現されていると考えました。



心のイメージ

自分の心を守る働き～防衛～

さて、心の内容を“無意識”に移すためにどんな力が働いているのでしょうか。フロイトが考えたのは“防衛”という力です。苦痛で不快なものを”意識”から排除することで心の安定を保つ働きをします。この”防衛”はたくさんの種類があります。あらゆる手段を使って心の安定を保ちます。以下に少しだけですが“防衛”をあげてみます。もしかすると、ご自身が普段よく使う”防衛”が見つかるかもしれません。

▽抑圧：たとえば小学校の時に宿題を忘れることがありましたよね。嫌なことや苦痛なことを忘れてしまうことを抑圧といいます。

▽投影：レオナルド・ダ・ヴィンチが描いた肖像画『モナ・リザ』をご存じですか。『モナ・リザ』が実際どのように感じているか分かりませんが、喜んでいたり、悲しんでいたり、怒っていたりなど、見る人によって感じ方は異なります。このように相手がどのような気持ちか分からないけれども「〇〇と感じているのではないか」と感じるとき、私たちは自分の感情を相手に映して相手の感情を推測します。これが投影です。投影は苦痛な感情を外に映し出すことで苦痛を感じなくなる防衛としての働きもします。たとえば自分が怒っていると自覚することが嫌な人の場合、自分でなく相手が怒っていると感じることで、自分が怒っていることを認めずに済みます。自覚したくない感情を他者に映すということですね。

▽理想化/脱価値化：「あばたもえくぼ」ということわざにあるように、ある人を好きになるとその人の短所であっても素晴らしく感じて嫌な部分は見えなくなりますね。良いところしか見えなくなることを理想化といいます。反対に、嫌なところしか見えなくなり価値がないと感じることを脱価値化といいます。

▽反動形成：子どもによくありますが、好きな子に好きであるのに冷たく接してしまうことがありますね。本当の思いを反対の行動で表現して本心を悟られないようにしてしまうことを反動形成といいます。

▽合理化：いわゆる言い訳ですね。自分の努力不足だったけど天候が悪かったなど他の理由を見つけて自分を正当化することです。

どうでしたか？心当たりのある“防衛”はありましたか？ちなみに”防衛”の組み合わせが人の性格を形作るとも考えられています。



おわりに

ここまで読んでみて、精神分析が考える心について少しはイメージをもつことができたでしょうか？“無意識”や”防衛”のように自分で気づきにくい心の動きは実感しづらいかもしれませんし、自分の心は自分がよく知っていると思う人からすれば抵抗を感じるアイデアかもしれませんね。実際フロイトは精神分析を広めていくときに苦勞したようでした。しかし現在、心理療法の多くは精神分析を修正したり、批判したりしながら発展してきました。また精神分析は精神医学や心理学以外にも哲学や芸術などいろいろな学問に影響を与えています。現在も心を考えるうえで重要なアイデアを提供し続けてくれています。少し興味が出てきたなら、書店に精神分析関連の本がたくさんありますので、手に取ってみてください。自分の心の理解に新たな光を投げかけてくれるかもしれませんよ。

参考文献

(1) 藤山直樹 (2008) . 集中講義・精神分析 (上) 岩崎学術出版