

心理療法の根本原則と霊性

— スピリット・センタード・セラピーと伝承療法

相模女子大学人間社会学部人間心理学科 教授

石川勇一 (いしかわ ゆういち)

Profile — 石川勇一

早稲田大学大学院人間科学研究科生命科学専攻博士後期課程退学。現在は相模女子大学人間社会学部人間心理学科教授、日本トランスパーソナル心理学/精神医学会副会長、同学会学会誌編集長、アートマンの館代表、臨床心理士。専門は臨床心理学、人間性心理学、トランスパーソナル心理学。研究テーマは心理療法、補完代替療法、ホリスティック療法、修行法、統合医療など。著書は『心理療法とスピリチュアリティ』（単著、勁草書房）、『スピリチュアル心理学入門』（単著、春風社）など。



心理療法の根本原則

心理療法家となってから16年が過ぎた。各地の病院臨床（精神科・心療内科）にはじまり、学生相談、開業臨床を経験し、現在は東京の町田に「アートマンの館」というヒーリングルームを開設し、大学の授業以外の日はここでセラピーやワークショップを行っている。飽き性を自認する筆者であるが、心理療法だけは飽きることなく、いまでも16年前の初心と熱意を失うことなく、つねに新鮮な心でクライアントに出会えていることは、誇れることだと思っている。

16年間の不断の臨床実践と探求の結果、心理療法の根本原則は次の二つに集約できると拙著『心理療法とスピリチュアリティ』（石川、2011）において述べた。その第一は、「心理療法は現象学的でなければならない」ということであり、第二は、「心理療法はスピリット・センタード・セラピーであるべきである」ということである。この二つの原則について、少し説明を加えておこう。

クライアントの話を聴けば、きわめて多様な語りがあり、ひとりとして同じ内容はない。同一人物であっても、時々刻々、毎回毎回、変化していく。人間はみな独自の気質、体質、性格、感情、信念、生育歴、人間関係、家族、文化、風土などの寄り集まった全体であり、DSM-IVやICD-10などの表面的診断や、心理テストの結果などでひとくくりに扱うのはあまりに無謀である。「〇〇障害には××療法が効果的であ

る」とのエビデンスがあると知っていても、実際にはその通りにならないことは多い。それは、エビデンスを導き出す研究が、人間の心のほんの一側面のみに着目し、他の無数のファクターを捨象しているのであるから当然である。動物の心理と違って、人間の心は理屈どおりにとらえがたい複雑な部分が非常に大きい。

このような人間存在の特性からして、クライエントの訴えに耳を傾けるときには、特定の学派の理論や技法、もろもろの心理学的データなどの知識は、すべていったん括弧にくくって横に置き、あらゆる先入観を排して、判断することなく受けとめることが心理療法の基本である。前提をおかず、判断せずに聴くことが受容であり、的確に心的状況を理解することが共感である。受容と共感が高度に両立した態度と傾聴こそ、クライエントの全存在への尊重である。予断と判断のない眼差しを向けられ、無心で丁寧な傾聴を受け続けるだけで、多くの人は傷ついた自己の尊厳を回復し、自ずから治癒と解決への活路を見いだすことができる。そこにはなんら特別な技法も必要ない場合も多い。もしもセラピストがクライエントを研究材料としてみたり、専門知識を教えこむ対象としてみたり、既知の理論や技法を適用する対象者としてのみみるならば、その眼差し自体が自然な治癒のプロセスを阻害するだけではなく、クライエントの尊厳を傷つけることになるだろう。なぜならば、このような偏見による眼差しは、クライエ

ントのあるがままの全体をみることを拒否し、限定した存在へと切り刻むからである。セラピストは、心理療法の知識や技法を広く深く習得すべきであることは当然であるが、クライアントの前ではいつでも学んだものをすべて捨て去り、空っぽの心で交われる能力のほうが、はるかに重要である。以上を一文で表現するならば、「心理療法は現象学的でなければならない」ということになる。

では、現象学的な態度でクライアントと向き合うとき、なにがクライアントを導くのだろうか。フロイトの精神分析では、クライアントの自我 (ego) を強化することを重視したが、筆者は16年間の臨床経験から、クライアントの本質 (essence) であるところのスピリット (Spirit) が導き手となり、最適な癒やしと成長のプロセスが展開されることを確信するに至った。スピリットは、純粹で透明な現象学的な態度の前では、自然と姿を現し、治癒と成長のプロセスを始動し、導くのである。ここでいうスピリットとは、インド哲学でいうアートマン (真我, 神我) であり、仏教でいうところの大我である。つまり、自我を超えた高次の自己、魂 (psyche), 内なる神 (inner God), トランスパーソナルセルフ (transpersonal self) である。一面的な専門知識では捕捉不能な複雑な多様性をもつ独自の実存をもっとも的確にサポートできるのは、本人の内側に眠る高次の意識、スピリットにほかならない。スピリットの内なる声をきき、自我がその配下として機能するようになれば、自己の心的組織は最適化され、問題は自ずから解決へ向かうか、問題が問題となくなる状態へと変容する。セラピストの役割は、クライアントの高次のエッセンスであるスピリットへと意識の焦点を当て、クライアントが自己のスピリットへの目覚めを促し、高次の自己と調和した存在様式になるよう援助をすることである。そのような援助ができるためには、セラピスト自身が、自らのスピリットとつながり、できるかぎり一体化していることが望ましい。以上を一文で表現するならば、「心理療法はスピリット・センタード・セラピーであるべきで

ある」ということになる。スピリット・ベイスド・セラピーなどといっても差し支えない。

この二つの原則は今後も変わることはない。なぜならこの原則は、テクニックや学派の理論のようなコンテンツへの言及ではなく、ヒューマン・ケアにおけるコンテクストについて述べたものだからである。二つの原則は、具体的な技法や戦術ではなく、メタレベルの普遍的な戦略であり、諸々の場所でさまざまな問題を抱える対象者に対して、いかなる技法を使う場面においても不変なのである。

スピリチュアリティ

スピリチュアリティ (霊性) という言葉のルーツには諸説あるが、1960年代の欧米で広く使われ出した。21世紀になると、人文科学全般・看護学・医学等の学問領域において、研究論文や著作においても爆発的に多用されるようになった。日本の学界ではスピリチュアリティなる用語はまだ理解されることが少なく、浸透しているとは言い難い。一方で一般の人々の間では、スピリチュアルという形容詞形が浸透するという、日本独自の不可解な使い分けが起きている。ここではこの言葉が世界的に普及した背景をひとつだけ指摘しておきたい。スピリチュアリティという用語の流布は、突出した思想家や特定の組織が牽引したものではなく、草の根的に、世界各地の個人が同時多発的に用いることによって実現している。スピリチュアリティという言葉は、特定の宗教、思想、組織と結びついたイデオロギーでもなく、学者が頭で考え出した抽象概念でもなく、人間存在の高次元、あるいは宇宙の神聖な側面に出くわした数多くの個人が、いわく言い難いが途方もなく重要と思われるその体験を表現する言説の集積のなかで生みだされ、支持されてきたのである。とりわけ、ヒューマン・ケアにかかわる援助職の人々、死に直面している人々、東洋的な修行を実践した人々などは、霊性の次元を垣間見る機会が多く、その語りには重みがある。つまりスピリチュアリティという言葉には、数多くの人々のスピリットが込められているのであり、昨今のス

スピリチュアリティ研究は、こうした人々の体験世界を後追いしているものなのである。

スピリット・センタード・セラピー

筆者が提唱するスピリット・センタード・セラピーは、新しいセラピーの方法ではない。あらゆるセラピーに通底する目標を指し示したものであり、それは同時に人間のトランスパーソナルな発達の方角性を明示するコンテクストである。それゆえ、スピリット・センタード・セラピーという戦略の下において、諸々の心理療法やセラピーを戦術として用いることが可能である。自己のエッセンスであるスピリットの存在やその声に気づき、自己の統合を援助するという明確な意図をセラピストがもつことによって、諸々の理論やセラピーの技法は、より効果的に機能するのである。たとえば筆者の場合、理論的には精神分析、ユング心理学、来談者中心療法、森田療法、実存分析、現象学、人間性心理学、トランスパーソナル心理学、統合心理学、仏教、神道、修験道、基督教、インド哲学などを引き出しとし、技法的には、対話心理療法を基本として、臨床動作法、箱庭療法、催眠療法、グループワーク、ヒーリング、瞑想法などを必要に応じて臨機応変に用いている。

スピリット・センタード・セラピーは、特別な人々のみを対象としたセラピーでもない。今日の日本では「スピリチュアル」というと、過去世、守護霊、呪術、超能力、心霊体験、予言など、好奇心を煽った商業主義の作りだしたイメージを刷り込まれている人も少なくないが、内なる神であるスピリットを発見し、つながりを持ち、それと一体化して生きるということは、万人にとって本質的究極的な心理的課題である。特に、心身に問題が生じて行き詰まった時こそ、自己自身に立ち返る好機であるため、心理療法は単なる問題解決や不適応改善のツールなどではなく、魂とつながり、内的成長を遂げる絶好の機会を援助する営みなのである。問題とはスピリットからのメッセージであることが多いのである。

トランスパーソナルな心理相談

スピリット・センタード・セラピーは普遍的なヒューマン・ケアの原理であるが、筆者のヒーリングルームには、通常の病院やカウンセリングでは対応が困難な、非日常的な体験をした人、それが周囲に理解されず悩む人、病院では統合失調症と診断されたが実際にはスピリチュアル・エマージェンシーとして理解すべき状態の人もいる（DSM-IVでいうと Religious and Spiritual Problem〔Code V62.89〕に該当すると思われる）。このようなトランスパーソナルな課題を抱える人々は、体験や悩みを理解できる人を求めて情報を探し回ってやってくる。ときには飛行機や新幹線に乗って遠方から来談される方もいる。今日の医学や心理学では、プレ・パーソナル段階やパーソナル段階の問題に対する知識はあるが、トランスパーソナルな発達段階の心理的課題についての知識や体験は圧倒的に不足している。この領域特有の課題に対応するためには、セラピスト自身が、体験的にもその世界を知っている必要がある。

トランスパーソナルな課題を抱える人々をサポートし、自らも臨床家として成長をするためのさまざまな方法を、これまで筆者は探求してきた。瞑想やヒーリングはそのなかでも中核となる重要なメソッドである。残り僅かの紙数であるが、最後に、近年筆者が実践的に取り組んできた、日本の修験道とアマゾンの伝承療法について簡単に紹介したい。

熊野の修験道

修験道は、少なくとも千三百年以上の伝統をもつ、日本固有の宗教的伝統である。筆者は縁あって熊野の山奥に七度参り、修験道の師匠の下で修行を体験させていただいた。毎日約10kmの山道（獣道や聖道）を巡礼しながら歩く回峰行、日々の勤行や護摩、滝行、断食、瞑想、法螺貝、作務など、慣れない修行生活に苦しむこともあったが、振り返れば大自然の美しさと優しさ、恩寵ともいえる体験、師匠や行者たちから受け取った暖かい言葉の数々など、良いことばかりが魂に刻まれている。毎日山を一人で歩

いて疲労するなかで、山と一体化した至福の体験を味わうこともあった。修験道の行者にとって、山とは神仏であり、宇宙そのものにほかならない。

自分自身やともに修行する仲間を見ていると、修験道はさまざまな心身の課題を克服し、鍛え、さらにトランスパーソナルな成長を促すきわめて優れたホリスティックセラピーでありトランスパーソナル心理療法でもあることが明らかになった。筆者は現在、「修験道療法」と称して、大学のゼミ研修や、一般向けのワークショップとして、かつて修験道の霊場であった山々に参加者を連れて巡礼したり、希望者を滝行に案内したりしている。詳細は拙稿をご参照願いたい（石川、2012）。



写真1 熊野における2012年元日回峰行で地球の平和を祈る（右：立石光正師匠，左：筆者）

アマゾン伝承療法

筆者は今年、リオデジャネイロで開かれた地球サミット（国連持続可能な開発会議）に参加した後、ブラジル各地を訪れ、アマゾンのシャーマンたちの伝承療法を体験する機会を得た。電気・ガス・水道・車道そしてトイレすらもない奥アマゾンのジャングルにも滞在した。このような一見原始的な場所に、数千年、あるいは数百万年ともいわれる伝統をもつ伝承療法があ

り、さまざまな形態に分化発展しながら、ブラジル全土そして諸外国にも拡大している。地球サミットの会場では、伝承療法の存在が先住民のインディオの尊厳を回復するのに大いに役立ったとの説明を受けた。筆者はシャーマンたちの儀式に各地で参加し、言語に絶する数々の神秘体験をすることとなった。臨死体験のような生と死のプロセス、精霊の歓迎、パワーアニマルとの一体化、高次元のビジョンの数々など……。主観的体験といわれればそれまでであるが、筆者の魂は、熊野の山と同様に、土地の霊性、そして高次の光り輝く存在たちと深い絆で結ばれ、感謝と歓喜の涙を体験したのである。

熊野やアマゾンの自然に飛び込み、一体化することによって実感したことは、霊性のトランスパーソナルな段階の探求には、心だけではなく、身体性の開発と、自然や神仏との和解と信愛の念の涵養が欠かせないということである。どれも近代的生活のなかで見失われてきたものばかりである。今、世界規模で地球環境が乱れ、異常気象と天変地異が続出しているが、人間の所業が我が身に跳ね返ってきているのに過ぎないように思われる。人類の大半が罹患しているエゴイズムと無智という心の病を、はやく病識をもって気がつき、改心して治療することが急務であると感じている。これもスピリット・センタード・セラピストの一つの役目であろう。

文 献

- 石川勇一（2011）『心理療法とスピリチュアリティ』勁草書房
石川勇一（2012）「トランスパーソナル心理療法としての修験道：修行の心理過程と修験道療法」『トランスパーソナル心理学／精神医学』日本トランスパーソナル心理学／精神医学会，Vol.12，No.1，49-72.



写真2 伝承療法の会場（リオ郊外）



写真3 ある儀式の場面（マナウス郊外）



写真4 儀式後は自然のなかでリラックス



写真5 アマゾンのジャングルの入口