

精神障害者への心理療法

まとめ

心の落とし穴にはまりやすい人間的な弱さへの理解・共感
心の落とし穴にはまらない工夫・努力、落とし穴から抜け出す工夫・努力
人間への連続性
異質・欠落ではなく未発達・成長不足
現実検討能力

紙上人生案内 事例1

【問い】 人と付き合うのが苦手な17歳の女子です。

新学期とか、新しく知り合った人とかは最初のうち、うまく付き合えるのですが、しばらくすると話すことがなくなります。そして、他の人たちが楽しく話している姿を見ると、余計にむなしく思え、一緒にいる相手の人がかわいそうになります。その人も私といるのがつまらなさそうで、だんだん私の周りから人がいなくなるのです。

親友だと思っていた人とも、最近ではだんまり状態になることが多く、特に電話がつらいのです。どうしたら普通の人のように軽く話し、人付き合いをしていけるようになるのでしょうか。

事例1【辻の回答】

むなしく思えたのは、あなたの（中の）心の状態です。その自分がかわいそうなら筋が通りますが、相手がかわいそうになっています。相手の心はその人のもので、確かめもせず、他人のあなたに分かるわけがありません。相手の人が鏡の板の役をしていて、自分の心の姿が映っているのに、それを相手の心と思っているようなものです。

同様に、その人がつまらなさそう、周りから人がいなくなる、は付き合いの中に入ろうとしない自分と、それをつまらなく思う自分の心が映っているのです。

人との付き合いは、話題をみつけるにしても、話題がなくても中に入っていようとするにしても、その人に負担がかかります。その負担を当然のこととして受け入れて話している普通の人のお話し方を、負担がないから軽いと思いき違いしているのです。負担なしに人付き合いが出来ると思う心が映されて、人がそう見えるのです。

事例1のキーポイント

投影

自分の中にある 認めがたい衝動や感情を、自分ではなく他の人が持っていると思いきむこと

(防衛機制：フロイト)

「水鳥の足かき」に気づけない

他人がしている見えないところでの努力が見えていない

人間関係の負担を嫌がっている

紙上人生案内 事例2

【問い】 私は49歳の女性です。夫(51)と二人の子供がいます。長女は近く結婚します。今年に入ってから疲れがひどく、異常に涙が出て出勤できなくなり、仕方なく勤めを辞めました。最近、妄想が激しく、私を誰かが見張っているような気がしたり、家の周辺、または家の中(台所、風呂場、寝室、居間)もいつもカメラで写されているような気がしてなりません。

夜も眠れず、身体の方もふわふわとして、自分の身体でないような……。外出しても自分のことをいろいろ言われているようで、落ち着きません。自分の身体が心配で娘の結婚式に出席できるかどうか不安です。

事例2【辻の回答】

誰かに見張られている、カメラで写されていると、自分を取り巻く外の問題のように思っておられるようですが、「気がする」というのは自分の心の中のことですね。今年に入って異常に涙が出たのは、心が泣いている＝悲しい、寂しいのを、心の入れ物である身体のこととして感じておられるのではありませんか。心や気持ちは目に見えないものである上に、つらい悲しさや寂しさに気付こうとしないのも加わって、そうしたことに気付くのが苦手な方なのでしょう。

50歳に手が届く、娘さんが嫁がれる、いずれも別れにつながることです。別れは人の心に悲しさ、寂しさと呼び起こします。心の内に寂しさ、不安が生じている＝自分が保てないように感じる→それをそのまま感じ取れないで、①自分と自分の外との関係のように取り違え、外からされていると感じ、また②心の入れ物である身体の心配として、感じておられるのです。心の内の問題を外との関係に取り違え、それに気付くことができないでいますと、それは間違いなのですから、妄想と言われることになります。

事例2のキーポイント

問題の取り違え

心の問題・課題 ⇒ 身体の問題・症状

神経症の病理構造

心の問題・課題 ⇒ 外との関係・外からの影響

統合失調症の病理構造・妄想