

調査報告

「逆転移」感得と吟味の練習法としての インタラクティブ・フォーカシング ——初心心理臨床家のために

伊藤 研一

論文要旨

いわゆる「逆転移」は心理療法において頻繁に生じ、またとても重要である。しかしながら経験の少ない初心心理療法家にとって逆転移に適切に対処することは容易ではない。クライン、J.が開発したインタラクティブ・フォーカシングはこの「逆転移」を感じ、吟味するのに有効な方法であることがわかった。そこで私たちが経験した初心心理療法家のインタラクティブ・フォーカシングの例をあげて、その意味について検討する。

はじめに逆転移の意味について精神分析の観点と心理療法のより広い文脈から論じた。次に「逆転移」を経験するために調整したインタラクティブ・フォーカシングの方法を紹介し、例をあげた。最後に「逆転移」に関連したインタラクティブ・フォーカシングの意味について検討した。

キーワード【逆転移、心理療法、初心心理療法家、インタラクティブ・フォーカシング、精神分析】

I. はじめに

「逆転移」は精神分析療法で、治療者側に生じる個人的感情を指している。しかし、精神分析療法以外の心理療法でも頻繁に生じる。むしろ個人的感情が治療者に生じない場合はないといってもいいくらいであろう。

この「逆転移」が心理療法を進める上で大きな意味を持つ場合と、さほど大きな意味を持たずに心理療法が進む場合とがある。

「逆転移」が強い不快感情（陰性転移）として生じたり、逆に肯定的な感情（陽性転移）として経験されたりして、心理療法にとって適切な心理的距離が保てなくなる場合、「逆転移」は重要な意味を持つ。

また、それほど強い感情でなくとも、「逆転移」がクライアント理解の鍵となることもままある。

ただ、初心者の場合、まだ十分に心理療法に関する知識や経験が身につけていない段階、すなわち治療者役割が十分に獲得されていない段階で、強い逆転移が生じると、戸惑ったり、

無視しようとしたり、時には混乱したりすることは容易に想像がつく。

実際、筆者が大学院生のスーパービジョンをしていて、明らかに不快な感情としての「逆転移」が生じているときに、それを指摘したところ、その大学院生は驚き、「そういうのって私みたいな初心者には生じないのではないのでしょうか」と反応し、自分がカウンセラーとして未熟であることに起因していると考えていたのである。

当然のことながら、初心者にも「逆転移」は生じる。その「逆転移」を心理療法にとって意味のあるものにするためには、実際にクライアント理解に役立つ「逆転移」を経験することが早道であろう。しかし、初心者がそのような経験をするには、担当クライアント自体が少ないので容易ではない。

今回、フォーカシング・トレーニングセッションで行ったインタラクティブ・フォーカシング(クライン, J., 2005)で、クライアント理解に役立つ「逆転移」経験が得られることがわかったので、本論文で報告し、検討する。

II. 「逆転移」の意味

先に心理療法における「逆転移」の意味について触れておこう。

1. 精神分析における「逆転移」の意味

精神分析の歴史の初期には、「逆転移」は精神分析療法を妨げる要因として考えられていた。分析家は、クライアントを曇りなく映し出す「鏡」として作用する必要があると考えられ、「逆転移」はそれを困難にするというわけである。

のちに「逆転移」はクライアント理解にきわめて重要な意味を持つと考えられるようになった。

たとえば土居(1977)は、面接者に生じる「不快感情」の意味について、「面接者が感じている不快な感情は、実は被面接者が内心深く感じているものの反映である」としている。さらにその不快感情を「認識」にまで高め、その認識をもとにクライアントに語りかけることの重要性を説いている。たとえば面接者が怒りを感じているときに、「君は自分が知ってか知らずかわからんが、何かえらく腹を立てているとしか思われん」といってみる。この「語りかけが相手の急所を突いた時、相手は初めて自分のことが理解されたと感ずる。かつて自分で自分を理解したよりも、もっと深く理解されたと感ずる。それはいわゆる疎通(rapport)を超え、いわば火花が散ったように、面接者と被面接者の間に真のコミュニケーションが成立」という。

ラッカー(1982)によれば、逆転移には2種類あり、一つは、クライアントと対しながら自分の心の深みに下りていくと治療者の感情がクライアントの感情と重なる「融和型同一視」である。いわゆる共感である。もう一つは「補足型同一視」で、これはクライアントの内的対象と同一視することである。たとえば「こんなクライアントならば親が怒るのも無理はない」と感じて

しまい、患者の内的親像と同様の振る舞いをしてしまう。ラッカーによれば、治療者が融和型同一視に失敗したり、そうすることを拒絶したりしている程度に応じて補足型同一視が激しくなる。したがって融和型同一視と補足型同一視は相互排他的である。

しかし、成田(1989)は、融和型同一視と補足型同一視が相互排他的であるとは限らないと述べている。融和型同一視と補足型同一視を行き来しながら、治療者が自分自身の感情を深く見つめ、率直に認め、その感情、すなわち患者自身の感情でもあるものを伝え返すことが治療的であるとしている。

松木(1998)は逆転移を別の側面から論じる。逆転移は二つの側面、すなわち①治療者の病的不安が患者との間に湧き上がっている②患者の葛藤の反映、の「アマルガム」であるとする。前者の側面が強ければ、それが治療に悪影響を及ぼさないように、その逆転移を消すように努める必要がある。後者であれば、クライアントを理解する手立てとして積極的に活用すべきである。そして逆転移を治療的に活用するためには、クライアントとの間に十分な距離を保ちながら、しかし、クライアント自身に衝撃を与えている感情を生に味わうほどに十分に接近したままに、自分自身を置く必要がある(下線筆者)。

いずれにしても、精神分析における「逆転移」の重要性は論を待たず、治療者自身の内面に触れることが大いに治療的意味を持つ。

2. より広い文脈における「逆転移」の意味

精神分析において強調されているのは、「逆転移」をどのようにして、クライアント理解やクライアントへの働きかけに活用するかという点である。

しかし、「逆転移」には、より広い意味で、治療関係を支える土台のような意味をもつことがある。

たとえば村上(2007)は、60歳代の妄想症の男性患者がある程度落ち着きを見せるようになってから話すことが「のどかで明るい話題なのだが、話を聞いていると、なぜだか苦しさやつらさが伝わってくるような気がする。それは私の気持ちの問題なのかもしれないが、これが伝わってくる間は、治療終結を提案すべきではなく、話を聞き続けるべきだと思っている」と述べている(下線筆者)。

また滝川(2004)によれば、摂食障害患者の患者との治療合意などをめぐって揺れる面接でのコツは「揺れ動くボートに身をゆだねているがごとき感覚」で、この感覚は「緊迫した面接場面の中でなかば身体感覚のようにやってくる」という。

筆者自身の経験でも、60代の妄想症女性クライアントとの面接で、非言語的に感じられる「悲しみ」の感覚に触れ続けることで、治療関係が支えられたと考えられる(伊藤、2014)。

これまで見てきたように、「逆転移」を感得することは、精神分析療法だけではなく広く心理療法にとって重要である。

Ⅲ. 「逆転移」感得に役立つインタラクティブ・フォーカシング

1. 方法

標準的なフォーカシングは、フォーカシングをするフォーカサー自身とフォーカサーのフェルト・センスとの相互作用が主役である。もちろん、フォーカサーが語ることを聞いていると、聞いているリスナーの側にさまざまなフェルト・センスが生じてくるが、それをフォーカシング中に表明することは原則としてはない。クライン, J. が提唱したインタラクティブ・フォーカシングは二人の間の相互作用を大切にしたフォーカシングである。

近田・日笠編(2005)の「フォーカシングワークブック」に述べられているインタラクティブ・フォーカシングの方法を「逆転移」感得に焦点を当てるために①話し手と聞き手のペアの他にオブザーバーを入れて3～5人の小グループで行なう②下記5)の「自然な移行」段階で、新しい話し手にはそれまでの聞き手とは限らず、オブザーバーでも話しやすい人がなる、という改変を加えた。

ペアを作り、一方が話し手、他方が聞き手になる。話し手は最近心が動いた(うれしい、悲しい、つらい、腹が立つ)ことで、それだけ話せば1～2分くらいで話し終わるようなストーリーを思い出す。そして

- 1) 話し手がストーリーを語る。短く区切りながら。
- 2) 聞き手は自分のからだの感覚(フェルト・センス)に注意を向けながらストーリーの大事なところをそのまま繰り返す。
- 3) 話し手は聞き手の反射を自分のからだの感覚につき合わせ、ぴったりかどうかをチェックし、聴き手がちゃんと話し手の感じをとらえられるように助ける。
——話し手は続きの話をして、聞き手は2)でやったのと同じように繰り返す。
——話し手はストーリーが一段落するまで、聞き手の反射を自分のからだの感覚(フェルト・センス)につき合わせながら話を続ける。
- 4) 二重に共感的な応答
 - a) 聞き手は共感的に、話し手がどんなふうに感じているかのエッセンス(象徴的なことばやイメージ、短いフレーズで、聞いた話の要約や繰り返しではない)をとらえようと努める。
 - b) 話し手は思いやりのある共感的な気持ちで自分にとっての体験がどのようであったかをとらえるよう努める。
 - c) しばらく時間をとって、それぞれがa) b)の内的作業をしてから、聞き手が最初「あなたにとって今の話は～(これがエッセンスと思えること)のように感じる」と伝える。話し手はそれを聞いて自分の内側に取り込んで、ぴったりかどうか、もっと何かあるかどうか

かチェックして、少しでも違っていたら、修正する。

次いで、オブザーバーも聞き手と同じように一人ずつ、a)で行なったことを話し、c)を行なう。

5) インタラクティブな応答：自然な移行

聞き手および、オブザーバーは今までの話し手の話が自分自身の何かにどうふれたかをチェックする。

6) 新しい話し手（これまでの聞き手、あるいはオブザーバーで話し始めやすい人）は自分に触れた感じによって思い出された自分自身のストーリー（具体的な経験）を話し、1) から

6) のステップを行なう。

2. 具体例

1) あるトレーニング・セッション

（プライバシー保護のために内容に一部修正、省略を加えてある）

4人グループ A, B, C, D

第1セッション

Aが話し手（S）、Bが聞き手（L）、C、Dはオブザーバーで始まる。

S 1：自分の部屋に行くためには、妹の部屋を通らなくてはならなくて。

L 1：妹の部屋を通らないとならない。

S 2：妹が寝転がっていて、またがないと通れなかったんですね。

L 2：あー、またがないと通れない。

S 3：で、どうしようかと迷っていたんですね。

L 3：迷っていたんですね。

S 4：そうしたら、「またいいよ」と言われて、エッと。

L 4：「またいいよ」と言われてエツと思った。

S 5：続けて「お姉さんより、私の方が出世するから」と。うちではまたがれるとその人はまたいだ人より出世しないと言うのがあって。妹は国立大学で・・・またがれても問題ないと。怒りと悲しみが・・・

L 5：怒りと悲しみ・・・

二重に共感の時

S 6：今の話が私にとってどうだったか、Bさんのフェルト・センスに照らして、感じてみてください。

.....

L6: くやしいのと悲しいのと。

S7: くやしいのもある。それまでわりと良い関係だと思っていた。

C: そんな風に思っていたのか、がっかり。

S8: がっかり・・・そうですね。たしかに。

第2セッション

続いてCが話し手になり、Dが聞き手になって第2セッション。

Cは、高校生時代に母親に自分の作文を見せたときのことを話した。当然ほめてもらえると思ったのに、母親から思いもかけないいくつかの指摘があり、それに対する感情的な反発から「お母さんに、そんな風に言われるようじゃおしまいだな」と言い、母親が黙ってしまったことを話し、深く傷つけた悲しみを語った。

第3セッション

Dが話し手となり、Bが聞き手。弟が母親に出された食べ物について賞味期限切れだという指摘をしたときに、その指摘の仕方にカチンと来て、「その言い方は冷たい、母親を傷つける」と言ったエピソードを話した。そうしたら弟はびっくりし、「そんなつもりは全くなかった。ショックだ」と語り、思い違いから傷つけてしまった後悔を話した。

第4セッション

Bが話し手となり、Aが聞き手。

Bは長男で両親の期待に沿った感じで育った。対照的に弟はむしろ期待を裏切るような行動が多かった。両親が弟を「Bのようにどうしてできないの!」といているときに私もいた。弟は泣きながら「そしたら僕はBのまねをするしかないじゃないか」と言っていた。私のせいで弟にそんな風を感じさせていたなんて、とBは涙ぐんだ。

2) セッションの比較

セッション内容を比較して示すと下記の表のようになる。

表 セッション内容の比較

セッション	具体的なストーリー	感情
1 A→B	妹が自分を見下していたことを気づかされた	怒りと悲しみ
2 C→D	母親を見下す発言をして傷つけた	悲しみ
3 D→B	弟の発言を誤解して傷つけた	ショックと後悔
4 B→A	自分が両親の期待に沿うことで弟に負担をかけていたことに気づかされた	ショックと悲しみ

もちろん、具体的な事実も異なり、感情も共通の部分と異なる部分があるが、通底する「思いがけず傷つけた/傷つけられた体験」というテーマでつながっていることに気づく。

3. 考察

1) インタラクティブ・フォーカシングによって活性化されるフェルト・センス

話し手が「心が動いた」ストーリーを語ることによって、聞き手、およびオブザーバーの全員が、自分自身のフェルト・センスが活性化される体験を得た。これはまさに治療者が「逆転移」をリアルに感得する経験と同質といえよう。

2) 「二重に共感的な応答」における「逆転移」の吟味

「二重に共感的な応答」では話し手、聞き手双方が自分のフェルト・センスに照らし合わせて、話し手にとっての意味を感じ、聞き手から先に話し手にとっての意味を伝える。話し手は伝えられた意味を自分のフェルト・センスに照らし合わせて吟味して、その一部を認めたり、修正したりする。これは聞き手の「逆転移」と話し手のフェルト・センスとの異同を吟味する機会となる。すなわち、聞き手にとっては自分の「逆転移」を話し手のフェルト・センスと混同しないで、共通点と相違を明確に区別することができる。これは、ラッカー（1982）のいう「補足型同一視」と「融和型同一視」、松木（1998）のいう逆転移の二つの側面の区別をする「練習法」になるといえよう。

3) 新しい話し手が自分のフェルト・センスに触れる具体的なストーリーを思い起こすことの意味

藤山（2000）は、自己愛性人格障害の次のような事例をあげている。

彼は例によって同僚や上司の悪口を言い募っていた。私は何も言う気が起きず、何も考えなくなかった。ただ彼の話を聴いているふりをしていた。数分の時間が流れ、気がつくと、対面でのセッションであったにもかかわらず、私はそのメモ用紙に落書きをしているのだった。（私は面接中ほとんどメモをとらないのだが、セッション後の予定が詰

まっぴいて、すぐに記録をとれないことが予想されると、キーワードをいくつか書きとめるためにメモ用紙を持っていることが多かった。) 私はひとつの単純な図形を無心に何度もなぞっていた。ふと、それが舟の形に似ていることに私は気づいた。すると私のなかに思春期に毎年課せられていたボート訓練の記憶がよみがえってきた。海で4人漕ぎのボートを漕ぐのだが、私は不器用でなかなか他の3人と調子を合わせられなかった。そのため私たちの班は何度もやり直しを食らった。灼けつくような夏の陽射し、入道雲、ひりひりするような喉の渇き、油のように凧いだ内海の風景、強烈な焦りの感情が私の意識によみがえった。そうした記憶の想起は私を生々しく苦しくさせた。

気づくと彼はまだ上司の悪口を続けていた。他責的な彼を私は、いつも他人のせいにしてばかりいる、と批判的にみていることが常だったが、不思議なことにいまは少し違って見えた。彼は(あのボートの上の私のように) 誰にも合わせることができず、(あのとときの私と同じような強烈な無力感のゆえに) 誰かのせいにするしかないのだ。普段だと不愉快でしかたのない彼の他責的な連想があまり苦にならないことに私は気づいた。同じ彼の連想が全く違った形になって私の前に姿を現したのだった。このセラピーが生産的な雰囲気を作り始めたのは、振り返るとこの頃からであった。(下線筆者)

「逆転移」が心理療法の展開に見事に活きた事例であるが、ここでは(おそらく) フェルト・センスに動かされて描いた「ボート」の絵から、鮮明な具体的ストーリーがよみがえっている。

また石川(1991)によれば、非行少年の面接でしばしば引き起こされる不快感情について、「自分の過去における無数の体験の中から、現在の不快感に似た感情を生じさせた場面を『想起』しようと努める。(中略) もし面接者が現在直面している感情に類似した経験を探し当てることができたならば、少年理解は大きな進展を見せるであろう」と述べている。

もちろん、自分の経験とクライアントの経験とを混同することは避ける必要がある。

しかし、フェルト・センスに触れる具体的なストーリーを想起することにより、松木(1998)がいうような「クライアントとの間に十分な距離を保ちながら、しかし、クライアント自身に衝撃を与えている感情を生に味わうほどに十分に接近したままに、自分自身を置く」ことを実現するトレーニングとなると考えられる。

4) インタラクティブ・フォーカシングと心理療法面接における逆転移体験との相違

インタラクティブ・フォーカシングでは、話し手の話を聞いている際に、聞き手の中に個人的な感情が生じてくる。これは心理療法面接で生じる逆転移と同質である。インタラクティブ・フォーカシングでは、これを「二重に共感的な応答」段階で、話し手に伝えて吟味してもらう。

一方、心理療法面接においては、逆転移を治療者個人が自分自身の中で、あるいはスーパービジョンにおいて慎重に吟味する。そして吟味したことをどのように心理療法面接で活かす

のかという段階に移る。

すなわち、インタラクティブ・フォーカシングでは、心理療法面接場面に置き換えれば、クライアントに自分の逆転移を直接伝えて、その妥当性を吟味してもらおうという、通常は行ない得ないことを行なうのである。しかし、逆転移の妥当性は「クライアント」に確かめてもらうのが確実である。そのような意味で、インタラクティブ・フォーカシングは、健康度の高い相手との関係で、逆転移の吟味の「練習法」として適していると考えられる。

文献

- 近田輝行・日笠摩子(2005)『フォーカシングワークブック』日本・精神技術研究所。
土居健郎(1977)『方法としての面接』医学書院。
藤山直樹(2000)「自己愛人格の心理療法」馬場禮子・福島章・水島恵一(編)『臨床心理学大系19 人格障害の心理療法』金子書房、87-104。
石川義博(1991)『非行の臨床』金剛出版。
クライン,J.(2005)『インタラクティブ・フォーカシング・セラピー』(諸富祥彦監訳)誠信書房。
Klein,J.(2001)Interactive Focusing Therapy: Healing Relationships, Evanston, Illinois.
松木邦裕(1998)『分析空間での出会い』人文書院。
村上伸治(2007)『実戦 心理療法』日本評論社。
成田善弘(1989)『青年期境界例』金剛出版。
ラッカー ,H(1982)『転移と逆転移』(坂井信貴訳)岩崎学術出版社。Racker,H. Transference and Countertransference, London:Hogarth Press. 1968.
滝川一廣(2004)『新しい思春期像と精神療法』金剛出版。

謝辞

本論文は平成26年度学習院大学人文科学研究所共同研究プロジェクト「初心セラピストにおけるセラピスト・フォーカシングとスーパービジョンの関連性」予算の支援を受けて作成されました。ここに記して謝意を表します。

ENGLISH SUMMARY

Interactive Focusing as the Way to Practice Feeling and Examining “Countertransference”

—For Beginner Psychotherapists

ITOH Kenichi

So called “countertransference” in psychotherapy frequently occurs and is very important. However, it isn’t easy to deal with countertransference adequately for beginner psychotherapists who have little experience. Interactive Focusing devised by Klein ,J. was found to be effective to practice feeling and examining “countertransference”. So I report the example of the interactive focusing of beginner psychotherapists we experienced , and discuss the meanings.

First, I discussed the meanings of “countertransference” from the viewpoint of psychoanalysis and more general contexts of psychotherapy. Then I introduced the way of interactive focusing adjusted to experience “countertransference” and reported the example. Finally, the meanings of interactive focusing related to “countertransference” were discussed.

Key Words: countertransference, psychotherapy, beginner psychotherapists, interactive focusing , psychoanalysis