

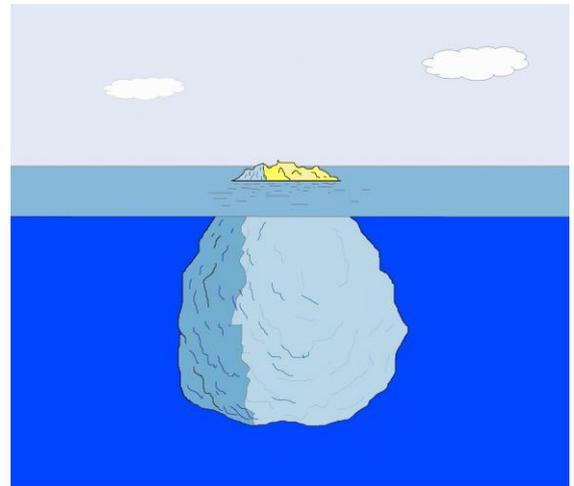
さまざまな心理療法の紹介 ～精神分析的心理療法とは？～

毎回心理療法についてご紹介しており、これまで「箱庭療法」「来談者中心療法」「認知行動療法」を紹介してきました。今号では精神分析的心理療法についてご紹介します。

●どんな療法なのか？

精神分析的心理療法とは、フロイト (S.Freud) によって創始された精神分析の考え方に基づく心の理解と治療のための方法です。

人間関係の問題、病気の不安、経済的な問題、年をとることへの不安など、人は様々な不安や葛藤を感じて生きています。その不安や葛藤にどのように対応するのかは、ひとりひとり異なります。その対応方法が、適切とはいえない方法で行なわれる時、何らかの症状として出現するとフロイトは考えました。そして、意識、前意識、無意識という概念を唱えて、人の行動や症状の形成に無意識が大きく関わっていると考えたのです。



意識は無意識と比べると氷山の一角だといわれています

●どんな方法なのか？

精神を分析するという言葉から、セラピストがクライアントの心を一方的に分析するのではないかと、難しい話をされるのではないかとと思われるかもしれません。実際には、クライアントが自分の心に向き合って心に浮かぶことを自由に話して行く作業にセラピストが付き添い、心の中で起きていることについて一緒に考えて行くというイメージの方が近いように思います。

最初に、4、5回のアセスメント面接を行います。今お困りのこと、今の心の状態、今に至るまでの経緯、心の中のことをお話する力などを検討し、必要に応じて性格検査を行なう場合もあります。アセスメント面接の結果、精神分析的心理療法が役に立つと考えられたら、話し合いの上、治療契約を結ぶこととなります。

1回50分の面接を、週1回以上の頻度で決まった曜日の決まった時間に同じお部屋で行います。このような治療構造に守られながら、心に浮かぶことを自由に話す、特に何について話さなければならないということはありません。大事なものは、その時心に浮かんだことを話すということです。セラピストの質問や感想を手がかりに自由に連想を話すことを繰り返すことによって、様々な感情が生じてきます。

例えば、過去に体験した耐え難い気持ちを無意識の中に抑圧して、自分でも気付かないままにしている場合があります。このように無意識に抑圧された気持ちは、自由に語られる話やセラピストへ向けられる感情を通して表現されます。それがセラピストに理解されることで、自分では意識化できなかった無意識の感情にふと気付く体験をすることになります。

●どんな効果があるのか？

人は生きて行く中で自分でも気付かないうちに様々な無意識に縛られていることがあります。例えば、親の価値観、上昇志向、学歴主義などです。自分を縛る見えないものがいったい何なのか、心の深くにあるトラウマに辿り着き、自分が本当に求めているものを探して行きます。そうすると、今まで以上に自分の気持ちを理解できるようになり、自分の気持ちを自分で抱えて行けるようになります。やがて、これまで感じてきた不安や葛藤が和らぎ、人間関係や社会との関わりが安定したものへと変化して行きます。ゆっくり話を聴いてもらいたい、表面的な治療だけでなく精神的に成長したいという方にお奨めの療法です。