

どうしても人を許せないとき

～トランス・パーソナル心理学への誘い～

目次

1. 憎しみの心理を学ぶ	2
2. 愛が憎しみの心乗り越える	5
3. 態度の法則	12
4. PACを統合する「セルフ」による生きかたを学ぶ	16

1. 憎しみの心理を学ぶ

I. 今日の緊急な課題:人生の調和の崩壊

- A. 怒りをコントロールできない人々の急増

- B. 「人間にとって最大の“未完の仕事”は親を許していないことだ」(パールズ)

II. 憎しみの心理 :愛はどのように壊されるか？

- A. 精神分析の視点 (小此木)
 - 1) 自分自身が幼いときから、激しい怒りや憎しみを向けられて育ったとき

 - 2) 親が「正義の味方で、子どもは邪悪な存在だ」と信じて、子どもを叱ったり、体罰を加える場合
 - ・ 子供も親の憎しみを正当な罰だと思って育つ (自分を悪者視)
 - ・ 複雑になると……投影して被害妄想的になって相手を攻撃する (お仕置き、体罰)

 - 3) 必要以上に罪の意識で自分を責める人びと (病的な罪悪感)
 - ・ 自分に対し憎しみを抱き、それを自分に向けている
 - ・ 同じような罪の人々に対して憎しみ、怒り、罰をむける

- B. 甘え理論から (土居)
 - 1) 甘えとは
 - ・ 乳児が母親を求めることをさす言葉:
 - ・ 母親と完全な一体感を求める欲求、愛されたい欲求、
 - ・ 相手の好意を当てにする態度、相手につながること、
 - ・ 「赤ちゃんが自分と母親とは別々の存在なのだと気づいたとき、それまで感じていた母親との一体感を再びとりもどしたいと思う。このときの赤ちゃんの感情が甘えの起源である」(白波瀬)
 - ・ 甘えに近い心理学の用語: アタッチメント (愛着)、依存欲求、同一化、ナルシシズム (自己愛)
 - ・ 英文日本大事典: 「寄りかかりたい願望」

2) 甘えの定義

「甘えの心理は人間存在に本来つきものの分離の痛みを止揚しようとするところにある」(土居)

- ・分離の痛み：一体感と分離という人として逃げられない心的葛藤の原型
人はそれを求めるが決して得られない運命的なもの
- ・止揚：あるものをそのものとして否定しながら、かえって一層高次の段階においてこれを生かすこと（甘え→信頼関係の形で欲求を保存する）

3) 甘えの心理の特徴

- ・素直な甘えと屈折した甘えに2種類がある
- ・愛の一種であるが受身的である
- ・非言語的に伝えられ、また受け取られる
- ・満たされるか否かは相手次第、相手の共感によって成り立つ
- ・満たされないと恨み、嫉妬などさまざまな感情となる
- ・徹底的にアンビバレント(両極的)で傷つきやすい

4) 甘えと恨みはコインの裏表

- ・甘えは始めから恨みの可能性を秘めている
- ・甘えたくても甘えさせてもらえない時は、容易に恨みに転ずる
- ・憎むより密接に甘えの心理に密着している

5) ナルシシズムと羨望

- ・人を愛する以上に自分を愛したい自己愛の高ぶっている人
→ 自分と相手と比較する
- ・羨望：富、地位、心の幸せを比較し、妬みや恨みの気持をいただく（微妙で複雑）
- ・甘えは自己愛の心理を記載するにはとくに適している

III. 嫉妬の心理

A. 自分に向けて欲しいと願っている人の愛情が、他の人に奪われたと感じた時に経験する怒り、悲しみ、淋しさなど含む複雑な感情

- ・人は妬むもの。妬みは社会的本能、自然な感情（キューブラー・ロス）

B. 嫉妬深い人

- ・自分に自信が持てない人
- ・不幸な育ち方を経験している人

- ・こだわりやすい性格（粘着性格）
- ・実力がないのに、何かうしろ楯をうかがっている人

C. 甘えと妬み

- ・甘え心があると妬みはある程度和らぐ
- ・甘えのないところでは妬みは深刻になる
- ・甘えと妬みは正面から対立する
- ・妬んでいる人は自覚していないことが多い

B. トランス・パーソナル心理学

・超個の意味（藤見）

- 1) 個人を垂直に超える、または深める。霊や精神性をも視座に入れた「超個」
 - ・トランス・パーソナル体験は「健全な自我」や「理知の目」を伴って初めて可能である（ウイルバー）。理性や論理性の重要性の認識
 - ・最大の目標：宇宙意識の覚醒、自己超越
 - ・西洋心理学と東洋思想が相補し合っている

- 2) 個人を横切るの意味。他者、組織、集団、社会との協同性、関係性の意味を含む
 - ・従来の心理学の枠を超える視点（身体性の研究、環境問題、民族問題、芸術活動、表現活動など）
 - ・わが国で吉福伸逸（よしふくしんいち）氏によって紹介された。治療に实际的、臨床的側面としては、これまでの多様な西洋心理学の手法に加えて、瞑想、黙想、観想法などの東西の宗教的修行が数多く取り入れられている。古典的にはアサジョーリのサイコシンセシス、フランクルのロゴセラピー、代表的なものにグロフのホロトロピック・セラピー、ミンデルのPOP（プロセス指向心理療法）などがある

C. 上昇的超越と下降的超越（本多、池見）

1) 西洋：上昇的超越

- ・自我を中心にした自己像が中核になることが多く、これを通して意識的・対象的に自己を含めた天地の創造者としての神に向かって自我を超えてロゴスに向かう上昇的超越が一般的である
- ・自然の法則の統率者としての人格的存在（例、キリスト教）を設ける立場

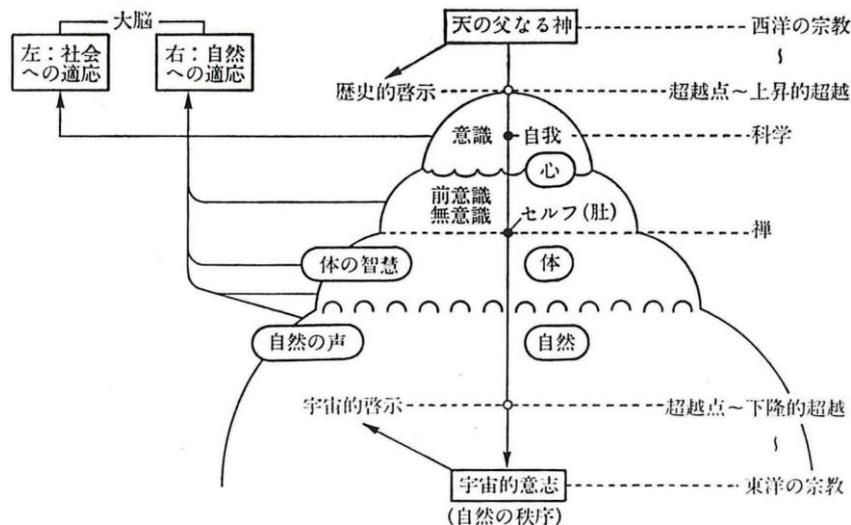


図2 上昇的超越と下降的超越（本多、池見）

2) 東洋：下降的超越

- ・自己と体との結びつきが強く、体を通して自己に気づき、体と結ばれている自然の秩序への気づきに至る傾向が強い

D. スピリチュアルへの道

1) 「内なる核」＝スピリチュアルな自分（ジェイムス）

- ・スピリットとは生命の発生源であり自分中心の行動を超えるもの
- ・自分の人間としての全体を目ざし、それだけでなく聖なるものに向かってその人をつきうごかす力
- ・スピリチュアルなセルフは国境を越えた、ユニバーサルなものである
- ・宇宙との一体感を含めて、我々はみんな一つになりたいと切望している

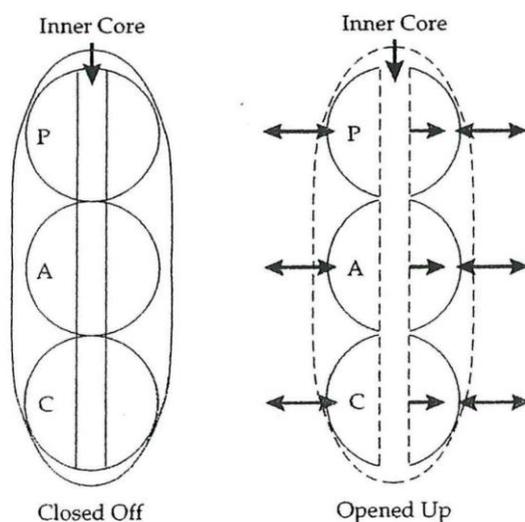


図3 自我状態と「内なる核」(M. ジェイムス)

2) Sの概念（池見）

- ・自然との関わりなしには人間の存在はありえない
- ・人間がもつ最も深い欲求は「本当に自分」になることと、生命病死を超えた永遠の命とふれあうこと
- ・宇宙を理解する知恵、生死の意味を考える知恵と能力を持っている
- ・人間は「相依相関」の存在である。

E. 無条件の愛と許し (スタウファー)

症例 F君、大学生

Pt: 「あんまり怒っているの、誰かを殺してしまいそうなんです。この怒りを何とかしなくちゃ……」

Th: 「その怒りはいつから始まったのですか？」

Pt: 「7つの時にすべてが始まったんです…… (3人の子どもたちにいじめられた体験を話す) ……今は他の人たちに、その時の怒りをぶっつけているのです」

Th: 「その怒りから自由になりたいのですか？」

Pt: 「そのためにセミナーに来たのです」

Th: 「その3人の仲間たちをこのソファに座らせて、本当はどうして欲しかったか言ってみて」 (要求など)

Pt: 「いじめのをやめてくれ！……でも、やめてくれないから僕は怒りの塊りになったんだ！」

Th: 「彼らを憎み続けるのは、もうんざりしているんだってことを彼らに伝えなさい」

Pt: 「……もう憎むことをやめて体中にしみこんだ怒りをすっかり掃除してしまいたいのです」

Th: 「彼らが実際とはもっと違った状態であってほしかったという期待、要求などを言ってください。それらを自分からキャンセルすると言いましょ」

Pt: 「いじめないでほしい、殴らないでほしい、親切な子になってほしい etc……
でも私はそれを自分の意志で全部キャンセルします」

Th: 「よく言えました。あなたの中に、ある霊的な部分があって、その部分では全く無条件に愛したり、許したりすることができるのです」

・「意識の焦点を上昇させていって、愛の中心と、あなたの頭上に位置する光の所まで達するようにしてごらんください。そして、その光と愛があなたを無条件の愛で満たすところを想像してください」

・「次にその愛を3人に向けて送り出してください」

Pt: (その通り行う) 「胸の緊張感が和らぎました。心臓の周りに暖かさを感じます」

・赦すということは、あなたの心の中であって愛の態度を遮断しているすべての要求と、条件と、期待をキャンセルすることである。心の内に愛の態度を保ち続けることを妨げる様々な条件や要求、期待をキャンセルすることである

・赦しは精神的な行為であると同時に霊的な行為でもある

- ・意志と心の両方の要素を必要とする
- ・赦しの行為に至るには、私たちが他者を愛していない事の過ちに気づく必要がある
- ・キャンセルとは相手は〇〇の行動をとるべきだという要求を取り下げる、捨てる事

症例 30代の女性：「父を赦すべきなのだけれど、本当にできるか確信が持てない」

問題：幼少時の父親からの性的虐待

Pt：「これまでの人生で殆んどいつも父を憎み、恐れていました。それが当たり前だったので、いまさら気持が変わることなど、とても信じられない。でもこんな憎しみや恐怖はもうこれ以上持ち続けたくないので今は何でも試してみたい」

- ・「憎しみと怒りを発散するセラピーは既に体験しましたが、怒りや不公正や恐怖の感じは乗り越えることはできませんでした」

Th：「問題はそれが生じたレベルでは決して解決し得ないものです。解決するなり、癒すなりするためには、より上位のレベルまでもっていかなければなりません」

Pt：(3歳から8歳までの体験を話す。今でも恐ろしい夢でうなされる etc)

Th：「この憎しみと怒り、それにお父さんに責任があるこれらの傷と痛み的一切を、一体、いつまで背負い続けていたのですか？」

Pt：「今すぐ、捨ててしまいたいんです！」

Th：「お父さんに父親としてどう振舞ってほしかったか、今ここで彼に向かって話してください」

Pt：「自分の本能的な欲求に流されず、娘の幸福を考える父親であってほしい。優しく、愛情深い、支持的で保護的な、慈愛に満ちた父親であってほしい、etc」

Th：「それらの期待の全てを自分からキャンセルしましょう」

Pt：「私の受けた父親のあらゆる性的暴行を赦します」

Th：「意識を上の方に向け、上位セルフに対して、自分を守り、世話していること、心を正常に保たせ、愛していることを感謝しましょう」

「最後にお父さんに愛を送りましょう」

Pt：「これまでずっと背負ってきた重荷から解放されて、随分気軽になったように感じます」

「自分の病気に支配されるままに行動していた父親に対して哀れみを憶えるようになりました」

その後のワークショップでPtは父親から受けた虐待を黙認していた母親を赦した。
(母親は恐ろしさのあまり、父親に口出しして止めさせることができなかった)

父親を赦してから間もなく、Ptは彼を訪ねた。Ptは哀れみと同情だけを感じた。
他者の行いに対して私たちが自分自身を罰すること、また過去にしがみつくことを止めようと決意するとき、私たちは、存在の高い次元にある霊的レベルからの愛の恩恵に浴することができるのである



図4 上位セルフ (ナフシャ)

F. 上位セルフ (ナフシャ)

- ・生命の根源と私たちを結ぶもの。すべての生命の秩序ある流れを指示する高貴な知恵と私たちを結ぶもの
- ・ナフシャの意味：＝生命、生命の息吹き、神の息吹き、魂
- ・大文字のセルフ (S) と小文字のセルフ (s)
S=上位セルフ。
s=パーソナル・セルフ、自我)、私 (自分を確認するために用いる)

1) 上位セルフの特徴

- ・いつでも利用できるが、その存在に気づかない。
- ・「宇宙的無意識」に考え方と偶然の一致

- ・ パーソナル・セルフと神（源）とを結ぶもの
- ・ 神（源）から流れ込むエネルギーの圧力を個人個人のコントロール機能に応じて使用できるように調節している
- ・ 宇宙のすべての法則に通じており、それらの法則をパーソナル・セルフに伝達する
- ・ パーソナル・セルフが解放的で受容態勢が整っている場合は、これらのメッセージを受けすることができる
- ・ 私たちの肉体、感情、精神および霊的側面の治癒に関する根源、総体である
- ・ 生き生きとした生命力溢れるエネルギーの中心（エネルギーの場）

2) 上位セルフの働き

- ・ 意志によって上位セルフ、あるいは自然の法則に反発することもできる
- ・ 上位セルフへの反発するとき、私たちは心の葛藤を体験する
例：不安、ストレス、ぎこちなさ、警告的な夢、不満足感、落ち着きのなさ
- ・ 上位セルフからのメッセージを遮断するとき（意志の不適切な利用）
例：アルコール、薬物の使用、直感や予感や本能体験の遮断
- ・ 上位セルフとパーソナル・セルフとの葛藤
例：落ち着きのなさ、様々な心身症、無気力、うつ状態
- ・ 上位セルフと自然治癒力
例：自然治癒の過程— 「体内の医者、内なる治療者」
- ・ 上位セルフとの交渉をもてる時
例：より賢い選択、賢明な視点、心の平静さ、人知を超えた平和、感謝の気持
- ・ 上位自我の特性
例：愛と善意、家族・友人の愛を超える愛、宇宙的規模の無条件の愛
身体と心と感情のバランスをとり、調和を保つ役割
例：調和が欠けるときの、上位セルフのエネルギーの流れの遮断 → 病気

3. 態度の法則

I. 態度とは

- ・ 態度とは心の構えで、人の知識に色づけしたり、影響を与えたりする感情、思考、観念、記憶などの結合体。
- ・ 感情、思考、観念、記憶の結合体

上位セルフと態度

- ・ 私たちが隣人に対して愛の態度を持っていなければ、上位セルフは身体と心と感情の中に激しい緊張を生じさせる態度と人間の行動、コミュニケーション
- ・ 仏陀：「憎しみは人を殺し、愛は人を癒す」
- ・ 発言を通して態度を維持する。正しい発言には意志の力が必要
- ・ 意志の機能：心と態度と目標を支配すること（行動ではない）
意志の力を使って健全な態度と目標を設定する術を学ぶ（エッセネ派）

II. 態度の法則

1. 私たちの創造主を、セルフ全体で全力をもって愛しなさい
目的：愛が自然の法則の基礎にあるという事実には、波長を合わせ続けること
2. 生命の根源（神）によって創造された自分自身を愛する
3. 肉体的に、あるいは精神的に知っているすべての人を、無条件に愛する

III. 8つの態度

トランス・パーソナルな態度は、以下のような人びとのものである

1. 創造主から与えられた力（ルークハ）にすみかを持つもの
 - ・ ルークハ＝セルフを再び充電し、活性化する場所。心の平安と休息を得る場所
人格的レベルを超えたトランス・パーソナルなエネルギー
 - ・ 期待や要求を満たせない自他に対する苛立ちなどの情動を超越したところに意識を引き上げる（上位セルフよりさらに上のすみか）
2. 心のストレスを癒す態度（間違いを意識している者）
 - ・ 自分のまちがいをみる度に自分を益する
 - ・ 自分の誤りに気づいた時には、喜ぶべきである
 - ・ イメージを使う：イメージの中で違った行動をするチャンスを与える

3. 謙虚な態度

- ・他者の欲求を彼らが感じているままに、とらえる（欲求と欲望の区別）
：傾聴能力↑
- ・謙虚な態度を身につけた人は、必要なすべてを得る
- ・謙虚な態度を実践していると、直感がひらめくようになる

4. 義と公正に飢え渴く態度

- ・義と公正：健全、適切、妥当、公正、正当、公平
- ・基本的な精神的な欲求に対する深い渴望（生命の根源は私のすべてを知っている）
- ・宇宙の根源の本性である真理との調和を保ちたいという願う

5. 無条件の愛

- ・他の7つの態度を統合する、最も中心的な肯定的態度
- ・優しさ、慈悲、理解、非利己的志向、賢明な判断を表現しつつ、積極的な奉仕活動に専念する

4つのレベルで体験される

- ①身体レベル…… 軽やかさ、解放感、暖かさ、リラックス
- ②感情レベル…… 防衛のない解放感、喜び、幸福感、自他尊重
- ③知的レベル…… どんな視点も批判、非難なしに理解する、他者に自分の意見を述べる自由を与える
- ④トランス・パーソナルなレベル……愛を積極的、創造的エネルギーとして体験する、他者との一体感への欲求、自他の肯定感、信頼感

6. 生命の根源が見えるようにする態度（けがれの無い者）

- ・自然の法則や人生の出来事の中に根源を見ることのできる人
- ・宇宙を創造主が見たままに見る、宇宙の原理をとらえることができる
- ・心が純粋な者：生命の根源を見ることができ、自分の心の中の過ちに縛られない
- ・心の平安は過去や将来でなく現在にしか見出すことはできない

7. 平和に奉仕する者の態度

- ・平和を創り出す者として、まず自分の中に平和を創造すること（静かな穏やかさ）
- ・宇宙の法則：平和が乱されるとき、心の中で不安を感じさせてくれる

8. 正しく公正な行動をとらせる態度（あざけりと反発に対して愛の態度を実践する）

- ・侮辱する人に対して上位セルフの光のもとで肯定的態度を維持する
- ・あざける人に対しても愛の態度を保つ能力があるかどうかは、本当の試練
- ・無条件の愛によって守られるとは個人的に傷つくことなく、高みに上昇する道

症例（日経、田口ランディ、H14/3/5より）

兄（生前）：「俺は父親を絶対許さない」

弟：「兄さんの許せなさが理解できない」（悲しく見ていた）

兄：「父の存在そのものが許せない。父は自分が子どもにどんなひどいことをしたか分っていない。反省していない。その態度が許せない」

弟：「そんなの昔のことじゃない」

兄：「いや、ダメなんだ。どうしても許せないんだ。頭で分ってもどうしても許せないんだ」

弟：（そうなんだろう。きっと理屈じゃないんだろう。私と兄、同じ兄弟でも親との関係は違う。兄はいつも親への愛情と憎しみで苛立っていた）

ワークショップから

- ・40代、50代の方でも「親を許せない」という。想像していたより多かった。

参加者：「だってもうお父さんとは何年も会っていないんでしょう？ すっかり独立しているわけだし、親は親、自分は自分だと思えばいいじゃない？」

Pt：「分かってる。だけど、どうしようもないんだ」

参加者：「じゃあ、親にどうしてももらいたいんですか？」

（この質問に、みな黙る）

チェアワーク：架空のドラマ「親が自分の子供に対して謝る」

あらかじめ指示を出してもらおう

- ・土下座してほしいのか————— 筋書きは大まかに決まっている
- ・泣いてほしいのか

ワークの実際

「謝る親」を演じる人は謝った末に、最後にアドリブで
「でも、お前のことが憎いと思ったことはなかった、お前のことが本当にかわいかったんだよ」
と伝えるのである。子供の怒りは、親がどんなに謝っても鎮まらないのだけれど、親から「本当に愛していたんだ」と言われることで、一気に氷解していく。

人は「愛されている」ことに自信がない不安な存在だ。その不安ゆえに他者を「許しがたい」。

でも、老いた親たちには「愛」をと願う。肉親を許せずに、この世を去るのはせつないことだ。

4. PACを統合する「セルフ」による生きかたを学ぶ

I. 心身的療法と身心的療法との統合

A. 「セルフ」(池見)

- ・東洋人では、自己と体との結びが強く、体を通して自己に気づき、体と結ばれている自然の秩序への気づきに至る傾向がよい
- ・「セルフ」＝自然の生命界の中に生かされているという自覚をふまえた人間観
宇宙との一体感を含めて、皆が一つになりたいという切望

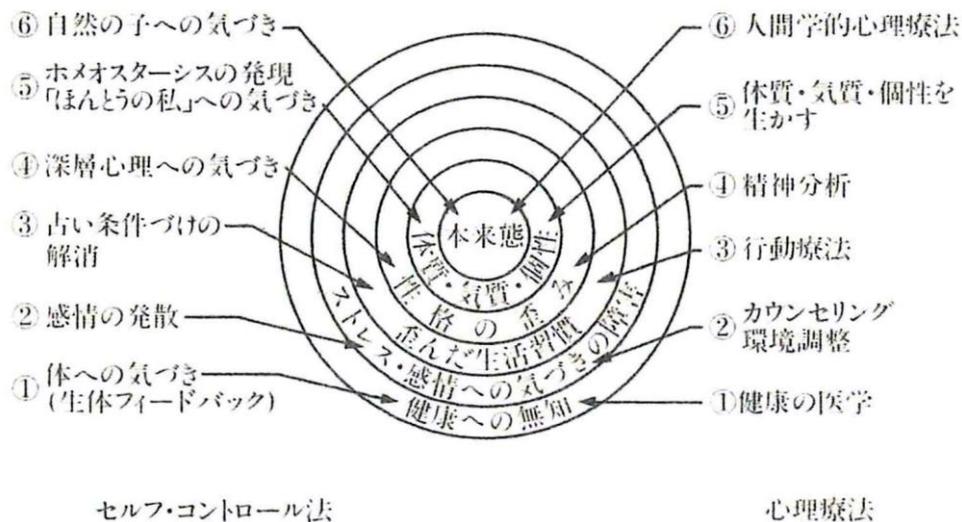


図5 心身医学的療法と心身的セルフ・コントロール法の統合モデル

II. 実存主義的交流分析

A. 実存とは (キェルケゴール)

- ・実存 (existence) : 文字通り ex (エクス) 外にでる、外に落ちた存在、自分の本来あるべきところに今、いなくなって違和感を覚える状態 (単独者、例外者)
- ・人間として最もリアルな生き方。現実存在であり、この世に人間が生きようとするとき、どのように生きることが、人間として最も正しいあり方であるか?

B. 人間本来のあり方をどう回復することができるか?

- ・西洋思想 : 破裂した神と人間との関係をもう一度回復すること
- ・東洋思想 (池見) : 心身医学による医療モデル (セルフの性質)
＝Bio psycho socio - ethical アプローチ

- (1) 知恵の源としての体の声を聞く
 - ・体は魂、スピリットの神聖な座
 - ・体は自然との間に直接の結びつきを持つ
 - ・人間よりも賢く強い法則の下にある
 - ・“体が一番知っている”

- (2) 自然の大いなるいのちの下に生きる
 - ・人間は他の人間との関係なしには存在できない
 - ・外界と自然からの支えなしには生きられない
 - ・「心を開いて」セルフによるコントロールの下で生きている

- (3) 生死を基盤とした存在の意味を探る
 - ・孤独、別れ、病気などの望ましくない人生経験も人生の一部
 - ・人は死ぬ運命にあるという明白な実存の真の姿に気づく
 - ・自己との直面には適切な心理的準備が必要

・宇宙には境界線がない→ 「死」に対する態度：「無」 or 「永遠の命」(デイ)

Ⅲ. ワークショップ

A. 許すこと……自分の意志でキャンセルすること

- 1. 心の内に、愛の態度を保ち続けることを妨げる様々な条件、要求、期待をキャンセルすること
- 2. 「あの人は、こういう行動をとるべきだ」という要求を取り下げる(捨てる)こと

B. 許しの実際(ワーク)

- ・親を許す
- ・亡くなった人を許す
- ・自分自身を許す
- ・自分が許していない人を許す

文献

- E. スタウファー 著, 国谷誠朗、平松園枝 訳：無条件の愛とゆるし. 誠信書房、1990
池見 酉次郎：ヘルス・アート入門—身心セルフ・コントロールの展開. 創元社、1995
池見 酉次郎：肚・もう一つの脳—究極の身心健康法. 潮文社、1998