

人格全体に関わる自己実現について

石 田 潤

自分の能力や性質を存分に発揮したい、そのことを通じてより自分らしくなりたい、という願望は多かれ少なかれ誰もが持っていることであろう。このような、自分の持っている能力や性質を十二分に発揮し、より自分らしくなることを、ゴールドシュタインやマズローは「自己実現」と呼んでいる。

自己実現に関する問題を中心的に扱った理論としてマズローの理論が挙げられる。マズローは、人間の持つ生理的欲求、安全の欲求、所属と愛の欲求、承認の欲求という4つの主要な欲求の上位に立つ最高位の欲求として、自己実現の欲求を位置づけ、その自己実現の欲求によって自己実現が促されると考えた。そしてマズローは、初期には、自己実現はごく限られた人にしか果たせないものと考えていたが、後年、そのような考えを改め、誰もが自己実現を成すことができると考えるようになった。そして「自己実現とは、完全に熱中し、全面的に没頭しつつ、無欲になって、十分に生き生きと経験することを意味する。青年のもつ自意識なしに、体験することでもある。この経験の刹那に、人間は、まったく完全に、人間になるのである。この瞬間が、自己実現の瞬間なのである。この瞬間こそ、自己が自ら実現しつつある時なのである。個々人として、われわれはすべて、時たまそういう瞬間を経験しているものである。『人間性の最高価値』p.56)」と述べ、自己実現を日常の生活の中で誰もが経験しうる現象として位置づけた。このようなマズローの理論によれば、自己実現は、人が生きて生活を営んでいくことのまさに延長線上にあるものと言ってよいであろう。

しかしながら、マズローの扱っている自己実現はどちらかと言えば、人の持っている能力の面が主となっている（「自己実現を大まかに、才能や能力、潜在能力などを十分に用い、また開拓していることと説明しておこう。『人間性の心理学』p.223」）。しかし、ゴールドシュタインが自己実現に関して、「その本性にそくして自分を実現してゆくのが、生体の基本的傾向である。観察できる行動は、すべてこの方向への生体の活動のあらわれである。この実現が生存、すなわち生活なのである。『人間』p.88）」と述べているように、自己実現の営みは本来、人間の根源的な性質に根差すものであろう。であるとすれば、自己実現は、能力だけでなく、人間の人格全体に関わるものであろうし、マズローもそのこと自体は承知している（「我々は、自己の実現は思考活動のみによって起こるのではなく、むしろ

知的・感情的・本能的な諸能力の活動的な表出を含んだ人間の全人格性の実現によって起こるものである、というフロムに全面的に同意すべきである。『人間性の心理学』p.418)』)。しかし、マズローの理論においては、人格全体に関わる自己実現がどのように成されるのかについては明確に示されていない。

では、人格全体に関わる自己実現というものをどのようにとらえたらよいのであろうか。この点について知るための有益な知見を含むものとして、ユングの理論とロジャースの理論がある。ユングの理論もロジャースの理論も、心の病を治療することを主眼とした理論であり、自己実現の問題を前面に打ち出したものではない。しかし、いずれの理論においても治療の目標として患者の自己実現が指定されており、その意味で理論の土台に人格の自己実現についての見解が含まれているのである。

そこで、本稿では、ユングの理論とロジャースの理論から人格の自己実現に関する部分を抽出し、それぞれの理論が自己実現をどのようにとらえているのかを明確にすることを試みる。そして、人が人格全体に関わる自己実現をいかに成しているのかについて考察する。

ユングの理論における自己実現

ユングの理論によれば、人間の心の働きにはいくつもの基本パターンが存在する。そのような心的活動の基本パターンをユングは元型と呼んでいる。ユングの考えによれば、元型は人類が共通に持っているものであり、神話や伝説などのモチーフにも元型が反映されている。元型それ自体は意識の対象にならないが、元型の内容が具象的なイメージとなって心内に立ち現れる。また、元型そのものは人類共通であるが、元型の内容は人によってさまざまである。元型の多くは、人類が共通に保有している集合的無意識内に存在する。

元型にはさまざまなものがあるが、特に主要な元型としてユングは、自我、ペルソナ、アニマ・アニムス、影、自己を挙げている。

自我は、意識の中心となる働きであり（「常に注意や願望の中心であり、絶対的に必要欠くべからざる意識の中心でもあります。『分析心理学』 p.26)」、意識を伴った行為を行ったり意識の内容を操作したりする働きを担う（「自我は一切の個人的な意識行為の主体である。『アイオーン』 p.15)」)。

ペルソナは、人格の外見的な部分を構成する働きであり（「ペルソナは人間の外見的な性格をしばしばまるごと作り出し（『タイプ論』 p.501)」、当人の社会的な位置や役割に合ったふるまいかたを生じさせたり（「ペルソナは、「一個の人間が表面的にどう見えるか」ということについての、個体と社会とのあいだの妥協の一所産である。『自我と無意識の関係』 p.60)」、自分の内面を覆い隠したりする機能を持っている（「一方では他人に対して一

定の印象を与えることを狙いとしており、他方では個人の真の性質を隠そうとしている。（『自我と無意識の関係』 p.116））。

仮面という意味を持つ言葉で表されているように、ペルソナは仮面的な役割を果たすものであるが、必ずしも望ましくない働きとは言えない。社会生活に適応したり、自分自身を防御したりする上ではペルソナの働きは必要なものである（「個人が自分に与えられた役をできるかぎり完璧にこなすこと、……そのことを社会は期待している。（『自我と無意識の関係』 p.116）」「われわれはある一定のペルソナを防御壁として築き上げさえる。（『自我と無意識の関係』 p.88））。しかし、ペルソナの働きが強くなりすぎると内的な不適応につながりやすい面もある（「社会的役割との同一化こそは、そもそもおびたしいノイローゼの原因なのである。（『自我と無意識の関係』 p.119）））。

アニマは男性の内面にある女性的性質であり、アニムスは女性の内面にある男性的性質である。アニマ・アニムスはそれぞれ、男性・女性としての意識レベルでの働きを補償する（「アニマは男性に現われる元型である。……男性が女性的なものによって補償されるように、女性は男性的なものによって補償される。……（『アイオーン』 p.28））。無意識内にあるアニマ・アニムスを特定の異性に投影するとき、その異性に対する思慕の情が生まれる（「男性が恋人選びにあたって、特殊な自分自身の無意識的な女性的特質にいちばんびつたりたりの女性を獲得しようとする誘惑に負けてしまうことが多いのである。（『自我と無意識の関係』 p.110-111）））。

影は、道徳的でない働きをする「人格の暗い面（『アイオーン』 p.21）」である。そして自分の一面でありながら、そのことを認めがたい部分である（「われわれは自分の影の面を見たくないのです。（『分析心理学』 p.43））。自分の影を特定の対象に投影することで、その対象に対する嫌悪感が発生する（「患者が対象に否定的なものを投影し、その結果としてその対象を嫌悪したり忌み嫌うとしたならば、患者は自己の劣等な側面いわば自己の影を投影していることに気がつかなければなりません。（『分析心理学』 p.259）））。

自己は、心的活動のすべてを統合し人格の全体性を実現する働きである（「自己は経験的な概念であり、人間のあらゆる心的現象の総体を指す。これは全人格の一体性と全体性を表わす。（『タイプ論』 p.506））。自己の働きは、意識層のみならず、無意識層にある心的活動までも含んでいる（「自我は意識の主体でしかないが自己は無意識的な心をも含めた心全体の主体であるという意味である。（『タイプ論』 p.466））。仏教の世界観を表現した図像であるマンダラは自己の働きを象徴するものの1つである（「それらは好んでマンダラの姿を取り、そのときそれは自己と解釈すべきものとなる。（『元型論』 p.330）））。

これらのほかに、ユングは、精神的高さや慈悲深さを持ち、保護する、支えるなどの働きをする「母」元型、子供のような自由奔放さと活力を持ち未来を切り開く「童児」元型、

知識や智慧によって自他を導いていく「老賢者」元型、などさまざまな元型があることを論じている。

ユングは、意識層、無意識層にあるさまざまな元型の働きが、活動性を高め、相互に協同し、統合された全体としての一個体となっていくことを個性化と呼び（「個性化が実現しようとして努力するのは、あらゆる因子同士の生きた協力関係に他ならない。（『自我と無意識の関係』p.87）」）、それが自己の働きが最大限に発揮されることであること（「それは個性化過程であり、性格の全体性との同一化であり、自己との同一化です。（『分析心理学』p.197）」）から、自己実現とも呼んだのである。

そのような個性化または自己実現の営みは、心の病の治癒過程にも共通するものであり、ユングの考えによれば、心の病は自己実現という人間の成長過程における一局面にほかならないのである（「ユング教授、あなたは神経症の発症を自己治癒への試みであり、劣等機能による補償の試みとして把握されている、と考えてよいのですか。」「全くそのとおりです。」「神経症的な病気の発症は、人間の成長という観点からすると、望ましいものと理解してよろしいですか。」「そうです。そのようなとらえ方をしておられて嬉しく思います。これがまさに私の見解なのです。……」（『分析心理学』p.272-273）」）。

ロジャースの理論における自己実現

ロジャースの理論によれば、人間の心的生活は、「自己概念（または自己構造）」と、「経験」とから成っている。

自己概念は、自分の能力や特性、対人関係、社会的位置、価値観、目標、理想などに関して、自分自身が思い描いている自己像のまとまりである。また経験とは、自分の心に感知されたあらゆる出来事や、心の中で生じているすべての事実・事象である。自己概念の内容の大部分は本人が意識している事柄であるのに対し、経験の内容には本人が意識していない事柄も少なくない（「有機体のなかで起こっているもので、いつでも意識される可能性のある潜在的なものすべてを指している。それは人が意識している現象のほかに、意識していない事象をも含んでいる。（『パーソナリティ理論』p.184）」）。いわば、自己概念が自分でそう思っている自分の姿であるとすれば、経験はありのままの自分の姿である。

自己概念は一般的に、生育過程の中で、親や周囲の人物、環境などからの働きかけによって形成されていく部分が大きい（「存在していることや、機能していることを意識している状態の表象は、環境との交互作用によって、ことに重要な他人から構成されている環境との交互作用によって、自己概念につくりあげられていき、その人の経験の場のなかでの知覚の対象となる。（『パーソナリティ理論』p.227）」）、ありのままの姿とは必ずしも一

致していない。そして、自己概念に合わない経験については、それを自己概念に合うように歪曲してとらえたり、意識することを否認したりして、自己概念を維持している。そして、そのような歪曲したり否認したりしている部分が大きくなると心理的な不適応の原因となるのである。

したがって、ロジャースの理論による心理的な適応状態とは、自己概念が経験と一致している状態であり、自己概念が経験と完全に一致している状態が最適の適応状態なのである（「最適の心理的適応とは、自己と経験との完全な一致の状態、ないしは経験に対して完全に開かれている状態をいうのである。（『パースナリティ理論』p.200）」）。そして、このような状態にある人間をロジャースは「十分に機能している人間」と呼んでいる（「自己経験が正確に象徴化され、この正確に象徴化された形で自己概念のなかに包含される場合、自己と経験との一致の状態である。もし、これがすべての自己経験について完全に当てはまる人は、十分に機能している人間となるであろう。（『パースナリティ理論』p.199）」）。

ロジャースの理論によれば、この十分に機能することこそが、自己実現にほかならない。すなわち、自分でそう思っている自分の姿がありのままの自分の姿に一致し、ありのままの自分を歪曲したり否認したりすることなく感知し、心の内外に生じたさまざまな出来事や状況に適応しながら、日々の心的生活を生き生きと営んでいくことが、自己実現なのである。

ユングとロジャースの心理療法

ユングとロジャースはそれぞれ、自己実現がどのようにして成されていくと考えているのであろうか。それは、彼らの提唱した心理療法に見て取ることができる。

ユングの提唱した心理療法では、患者の見た夢が重視される。ユングの考えによれば、夢には人間の無意識の心の働きが反映される（「無意識の一連のイメージにいつそう近いものがさまざまな夢であり（『心理療法論』p.17）」）。そこで、患者が就寝中に見た夢の内容をなるべく正確に報告させ、その夢の内容に象徴的に反映された心の働きを読み解いていくのである。

そして、夢に反映された心の働きを読み解いていく際に用いられるのは、神話や伝説などにおける物語展開のモチーフである。ユングの考えによれば、神話や伝説には太古の時代から人間の心の中で展開されている働きが物語のモチーフとなって象徴的に表現されており、その意味で神話や伝説にはさまざまな元型の働きが物語の形で描かれていると考えられる。そこで、患者の報告する夢の内容の中に、神話や伝説に含まれた物語のモチーフを見出し、患者の心の中の元型的な働きを析出していくのである。

また夢や空想は元型の働きによって生み出されたものであると考えられることから、夢や空想の中に現われたイメージを絵にしてみるように勧めることもある。そのような絵を描くことは、元型の働きの能動的かつ創造的な活動として推奨される。

このような方法が目指しているのは、患者が自分の無意識内容を理解することであり（『コンプレックス心理学の療法は、一方では布置された無意識内容をできるかぎり十全に意識化すること、および他方ではこの無意識を認識活動によって意識と総合させること、から成り立っている。（『元型論』 p.75）」）、無意識内の元型の働きを見出していくことである。そうして、さまざまな元型の働きが活動性を高めることによって、患者はより本来の自分自身になっていく。すなわち、自己実現を進めていくのである。

一方、ロジャースの心理療法では、セラピストは、クライアントの発言内容を分析したり解釈したりするのではなく、クライアントの心的状態を、もっぱら共感的に理解することに努める。すなわち、クライアントの怒り、恐れ、混乱といった内面の状態をあたかも自分自身の状態であるかのように感じ取る。そして、クライアントに対して無条件の肯定的な配慮を示し、クライアントの内面の状態や話す事柄を、正否の評価をすることなく受容する。

セラピストのこのような態度によって、クライアントは自分自身に対する無条件の肯定的な配慮を増大させ、そのことを通じて、それまで歪曲したり否認したりしていた経験、すなわちありのままの自分の姿を、受容し、自己概念に統合していく。そうして、自己概念と経験の一致度を高めていくのである。（『パースナリティ理論』 p.238）

自己理解と自己受容

ユングは、心の内奥の働きを分析するための理論である元型論を創出し、心理療法ではそれを土台にして患者の心の中で生じている元型的な働きを読み解いていく。患者はそのことによって、自分の心の中で活動している元型の内容を理解し、元型の働きの活動性が高まることによって病の自己治癒と人格の成長を遂げていくのである。このようなユングの理論および心理療法の眼目は、患者の自己理解を進めることにあると言える。

一方、ロジャースの理論では自分でそう思っている自分の姿である自己概念と、ありのままの自分の姿である経験との不一致が心の不適応の原因であると考えられる。そして、クライアントの自己概念をありのままの自分の姿により合ったものにしていくため、セラピストはクライアントのありのままの姿を受容し、そのことを通じてクライアント自身がありのままの自分を受容できるように促していく。よってロジャースの理論および心理療法の眼目は、クライアントの自己受容を促すことであると言える。

このように、ユングの理論および心理療法とロジャースの理論および心理療法とでは主眼とするものが異なっているようにも見える。しかしながら、実際には、自己理解と自己受容とは相互に関連している。自己受容は自己理解をしたその内容についてなされるのであるし、十分な自己理解は自己受容がなされてこそ得られるのである。自己理解と自己受容とは自己実現を進めていくための車の両輪であると言うことができる。

とはいえ、自己理解も自己受容もたやすくなされるわけではない。自分の心の内奥に、ユングの言うような、異性的な特性であるアニマ・アニムスや道徳に反する影などのような元型が存在することを理解するには、常識的な観念や道徳的な価値意識を修正することが必要になるかも知れない。また、ありのままの自分を受容するためには自分自身についての理想像を改変することも必要になるであろう。そして、その際には、自分の能力の限界を認識することさえも必要となろう。さらに、それらの心的課題は知性的な面のみで達成するのではなく、情動的な面をも含んだ達成であることが重要であろう。

ユングやロジャースの心理療法では、患者やクライアントにおける自己理解や自己受容は心理面接を介して、セラピストの支援を受けながら進められていく。もちろん、何らかの心的な不適応や心の病に陥った場合は、セラピストの支援を受けることは重要であろう。しかしながら、自己理解や自己受容それ自体は、セラピストの支援を受けることのない人においても可能であるはずである。さまざまな人との出会いや交流、仕事や趣味などにおける成功経験や失敗経験、また文学、音楽、美術などの芸術作品を鑑賞したり創作したりすること、などによって自分自身を理解するための材料やきっかけが得られるであろうし、さまざまな生き方や価値観があることを知ることは、それらの中の一つとしての自分の生き方や価値観を、肯定し受容していくことにもつながるであろう。そうした自己理解や自己受容が、ユングやロジャースの理論に示されているものと本質的に同じものなのかどうか、心理療法による自己理解や自己受容と同等のものなのかどうか、などの点は別として、内容や程度の違いはあれ、誰もが何らかの自己理解と自己受容を経験しながら人生を歩んでいると言えるかもしれない。であるならば、その歩みの向かう方向はやはり自己実現であると言ってよいであろう。したがって、人格全体に関わる自己実現もまた、生きて生活していくことの延長線上にあると言えるのではないだろうか。

引用文献

- ゴールドシュタイン, K. 西谷三四郎 (訳) (1968). 人間 その精神病理学的考察 誠信書房
ユング, C. G. 小川捷之 (訳) (1976). 分析心理学 みすず書房
ユング, C. G. 野田倬 (訳) (1982). 自我と無意識の関係 人文書院

- ユング, C. G. 林道義 (訳) (1987). タイプ論 みすず書房
- ユング, C. G. 林道義 (編訳) (1989). 心理療法論 みすず書房
- ユング, C. G. 林道義 (訳) (1999). 元型論 増補改訂版 紀伊國屋書店
- ユング, C. G. &フォン・フランツ, M. L. 野田倬 (訳) (1990). アイオーン 人文書院
- マズロー, A. H. 上田吉一 (訳) (1973). 人間性の最高価値 誠信書房
- マズロー, A. H. 小口忠彦 (訳) (1987). 改訂新版 人間性の心理学 産業能率大学出版部
- ロージャズ, C. R. 伊東博 (編訳) (1967). ロージャズ全集 8 パースナリティ理論 岩崎学術出版社