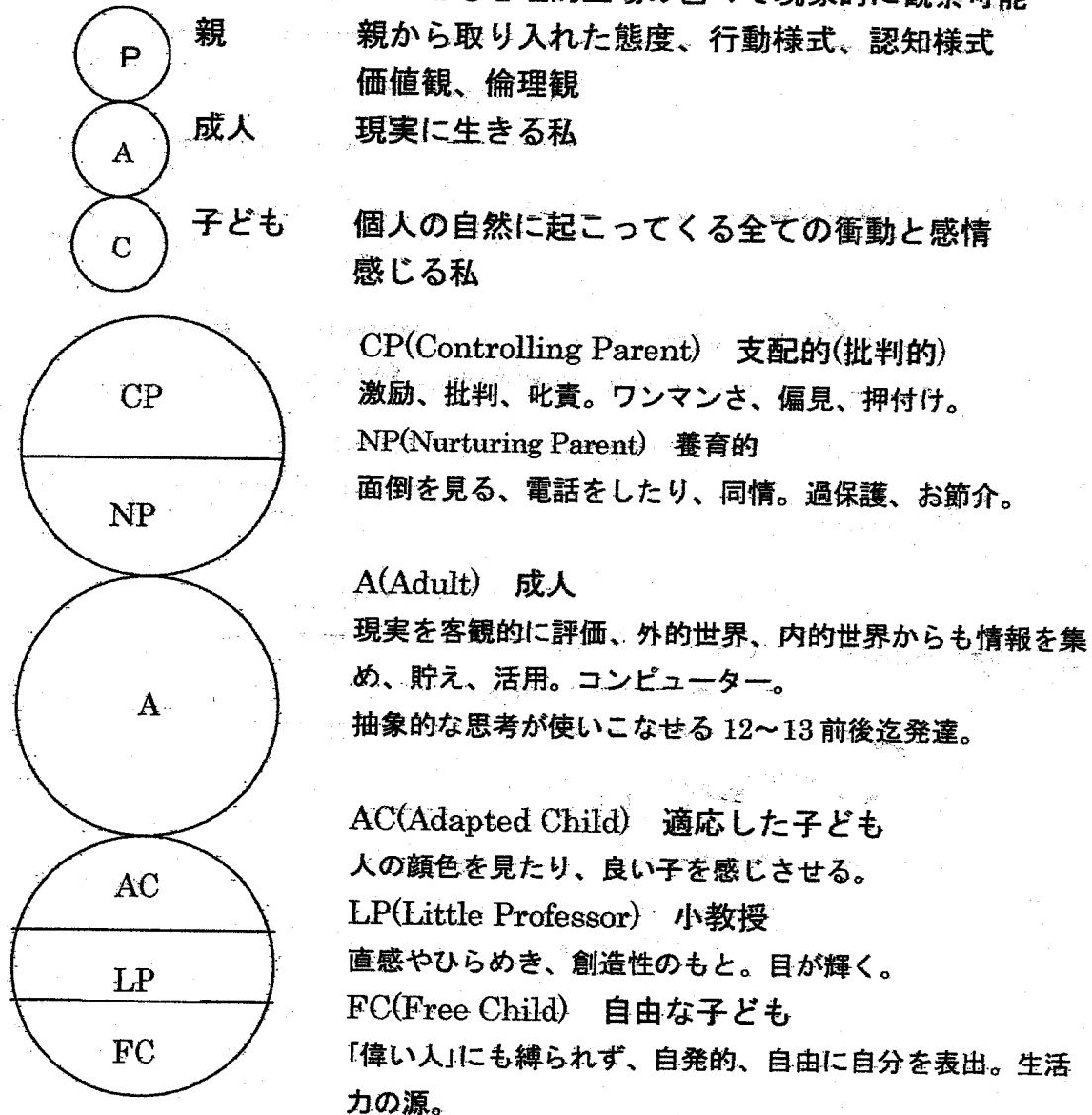


【構造分析と自我状態】

親と成人と子どもの関係

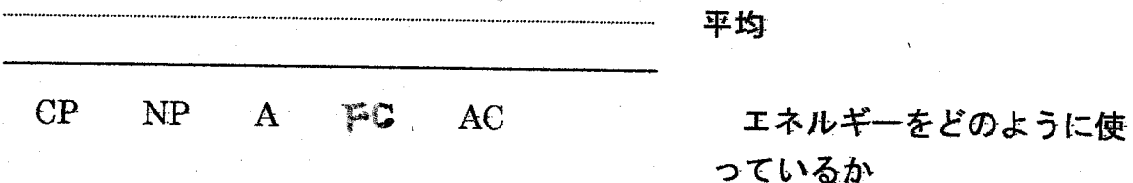
自我状態 TAの一番基礎となる土台

エリック・バーン 個人がとる心理的立場の色々で現象的に観察可能



自分の自我状態を見極める

エゴグラム 生命エネルギー恒常仮説



汚染と疎外 偏見・妄想の類が生じる→資料

① 自分自身を受け取る容れる

■ エゴグラムの図式

今日のように、人間性の解放、人命の尊重、公平、平等、男女同権というようなことが盛んにいわれている時代になっても、自分自身をはめたたえることは「あまり好ましいことではない」とみなされているように思えます。

また、「嫌議の美德」という言葉を用いて、自分自身の値引きを正当化している場合も多々、見受けられます。私が行うワークショップの中では、参加者自身がすでに所有していることに気付いている「強さ」「パワー」をさらに大きくしていくことと、参加者がまだ気付いていない「新しいパワー」あるいは「それまで認めていなかったパワー」に気付くようになることが、大変に重要なこととなります。ワークショップの初期の段階で、参加者全員に、「自分の好きなところ」「自分にとっていい感じ」をリストアップするよう求めることがあります。それは参加者たちが、「自己啓発とは、自分の弱い部分、病的な部分を深く掘りさげ、弱いとか、悪いとか、病気だとか考えている秘密の部分を暴露することが主な目的だ」という思い込みを持っていることが多い

からです。

その証拠に、自分の自画像を考えると、自分の欠点ばかりをリストアップする人が大変に多いことでも明らかであります。ワークショップの目的は、すでに持っている自分の強さやパワーを増大し、今まで潜在していた、あるいは認めていなかったパワーに気付くことです。そのためには、自分を憎んだり、けなしたりするより、自分を好きな場合の方が、ずっと目的を達しやすいのです。

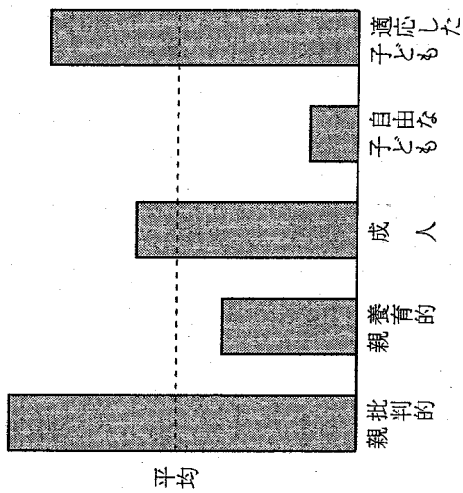
人々がそれぞれのエネルギーをどのように費しているかは、「エゴグラム」を使って図式化することができます。

エゴグラムとは、ある個人が他人の目にどう映っているかを、視覚的に表わすものとして、アメリカの精神科医ジャック・デューセイによって考え出されたものです。これは、一つ一つの自我状態が、ほかの自我状態と比較して、どのくらいの精神的エネルギーを持っているかを表すものです。

エゴグラムは「人の持っている精神的エネルギーは一定である」という仮説にもとづいていますが、その図式は、対象となる人を知ってさえいたら、誰にでも書けるものです。印象にもとづいたその人の人格のプロファイルなので、簡単明確で分かりやすいのが特徴です。

例えば、「養育的な人」のエゴグラムは次ページの上図のようになり、「思考中心的な人」は下図のようになります。この二つのエゴグラムによると、双方とも〈批判的親〉の部分は大きく

自己批判が強い人の内面的エゴグラム

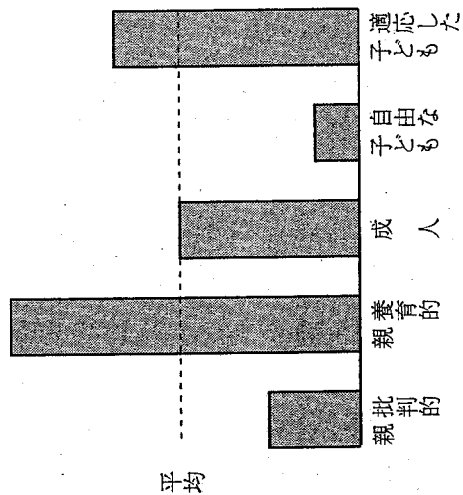


■自分で自分を責める癖をやめる

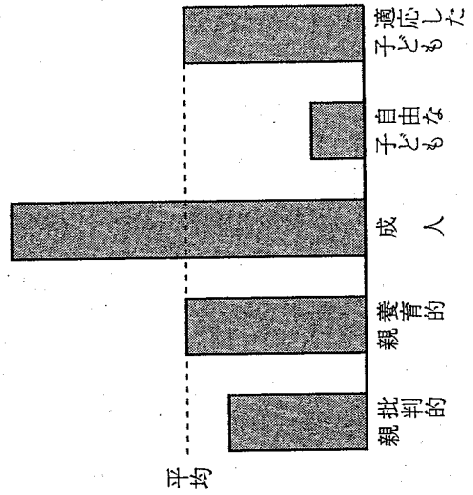
上図のような内面的エゴグラムは、ほかの人からは隠されていて、ワークショップなどの中で見付けられることが多いようです。この人の場合は、〈自由な子ども〉はほとんど機能しないで、自分を大切にすることや、自分をほめることはほとんどしていないことを表しています。自分に肯定的なストロークを与える代わりに、自分自身に因縁をつけたり、ケチをつけたり、迫害し、完全主義的な要求を自分に課する人です。

このような人にとって、重要な契約は、「自分自身を大事にするに値する人間だと認めること、さらに自分を愛する方法を見付ける」というものです。そのためには、まず、自分を責めるとき自分の中でどんなことをいつているかに気付くことです。「お前はバカだ」「お前はまだ充分じゃない。ほかの人を見てみる」といつたようないい方に気付くことです。次の段階で、このように自分を責めているのは、自分自身で行っているのだということを明確にし、その行為は、全て自分に責任があり、ほかの誰かとか何かのせいではないことを認めるのです。つまり、「自分が

養育的な人のエゴグラム



■思考中心的な人のエゴグラム



ないことが分かります。しかし、思考中心的な人の〈批判的親〉の方が少しだけ大きいし、〈養育的親〉は上図では高く、下図では中程度です。〈成人〉の部分は、上図では中程度、下図では高いし、〈自由な子ども〉は双方ともに低いのであります。〈適応した子ども〉は両者ともほぼ中程度です。

ここにあげたプロフィールは他人が見たものですが、その人自身が心の中に描いている自分自身のプロフィールは、他人が見たプロフィールと大分違うことを発見することがあります。

る手掛かりとして役立つものです。

直感力が活発な人、つまり〈小教授〉の自我状態にある人は、相当正確に自分や他人の自我状態を知ることができます。「誰かと今晚いつばいやりたいな」と感じたとき、多分その人は〈自由な子ども〉の状態にいるといえます。

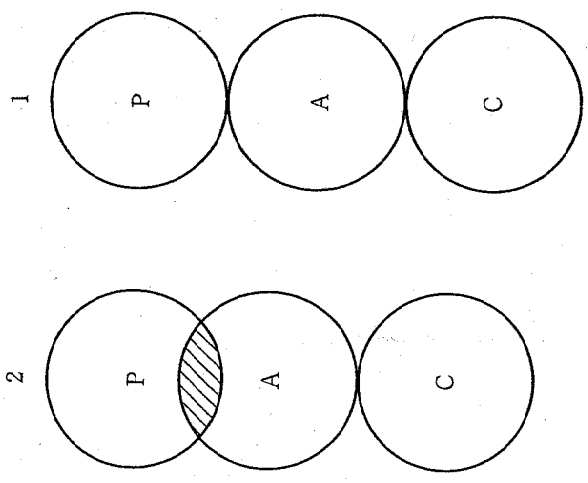
このように自分の自我状態に気が付くと、それを誘発している相手の自我状態にも気付くことができるわけです。

情緒的に健全な人は、多くの場合、自分にとつても、状況に対しても、最も効果的に機能すると思われる自我状態を選び、それにエネルギーを送ることが可能です。誰かの面倒をみる時には〈親〉の自我状態を、問題を解決するときには〈成人〉の自我状態を、楽しんだり親密になりたいときは〈子ども〉の自我状態を選びます。さらに正しいデータを持ち、それにもとづいて可能性を確認するときは、自分自身の〈成人〉の自我状態を駆使することができるので、的確な決定を下し実行することが可能となります。

■ 偏見・妄想の類は〈成人〉の汚染と疎外から

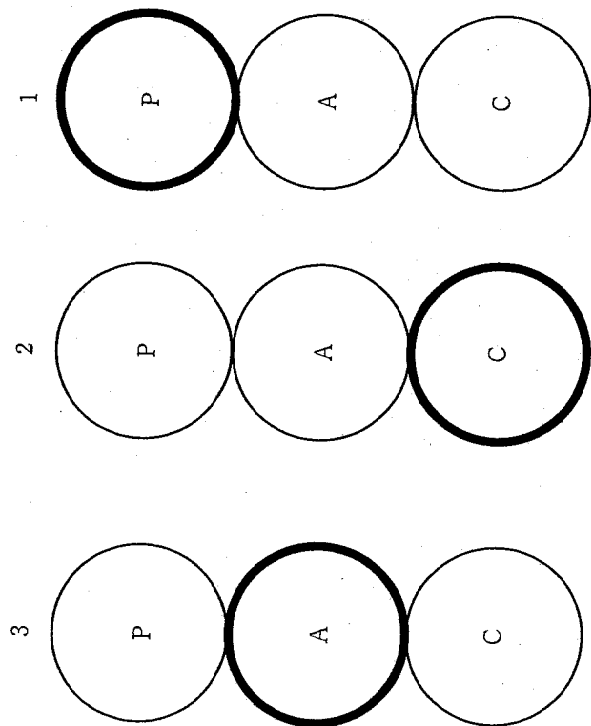
健全な人の場合〈親〉の持つ偏見や枠組みや、〈子ども〉の持つ恐怖と妄想が〈成人〉の中に取り入れられるというようなことはありません。〈成人〉の自我領域が崩れて〈親〉あるいは〈子

ども〉から汚染されたとき、初めて〈成人〉は間違った情報を正すこともしないし、誤報を確認することもしなくなるのです。しかも、このようなことが高じてくると、精神病や神経症、心身症など、いわゆる精神病理的にも問題が起きてきます。こうした汚染や疎外など、心理状態上の悪い場面がどうして起きるかを、分かりやすく図解してみました。



- 〈成人〉は、どちらからも汚染されていない。

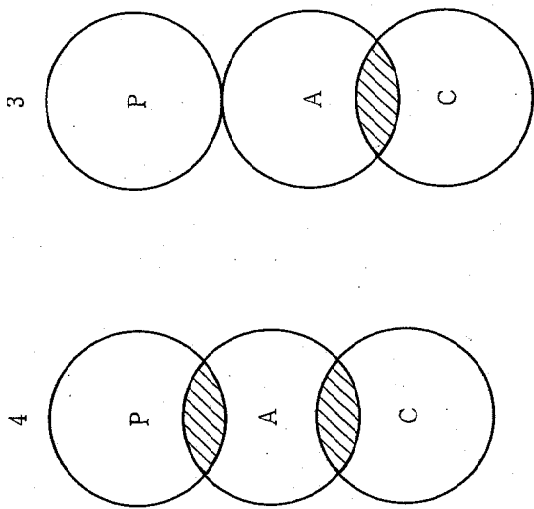
- 〈親〉が〈成人〉を汚染している結果、偏見とか決めつけになる。(女性は気まぐれなものだ。女性は計算が下手だ)



- いつも〈親〉の自我状態の人は、「説教好きで権威的」な人であるし、また「世話を焼きすぎる」人である。
- いつも〈子ども〉の人は、人と遊んだり、楽しませたりし、典型的なハシヤギ屋で、座持ちのうまさなどを感じさせる。いつも〈親〉の人とは相性がよく、親分子分の関係などもつくりやすい。
- いつも〈成人〉の人は感情を排し、抽象的であり理屈屋を感じさせる。生きているコンピューターのように働いているといえる。

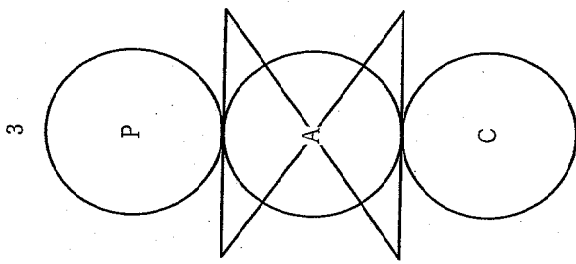
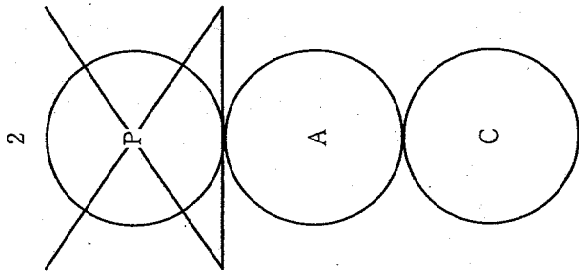
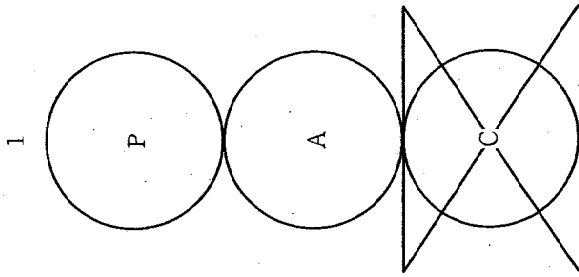
私たちには三つの自我状態があるにもかかわらず、二つの自我状態だけを使って、ほかの一つ

精神病的に問題がある人の場合のもう一つのタイプに、疎外があります。これは、一つの自我状態にエネルギーが片寄って使われている場合に起きます。



- 〈子ども〉が〈成人〉を汚染している結果、恐怖症や妄想となる。(犬は怖いものだ。蛇はみんな怖い)
- ダブル汚染で〈親〉と〈子ども〉の双方が〈成人〉を汚染しているケース。この場合、偏見と妄想によって〈成人〉が侵され、確認することをしなくなってしまう。

を全く疎外している人もいます。



- 〈子ども〉の自我状態を疎外している場合。例えば、仕事オンリーのような人によく見受けられる。友人や家族や同僚と楽しんだり遊んだりといったことをやめてしまっているのだ。このタイプは、胃に穴があいたり、心臓がおかしくなってしまう人が多い。

- 〈親〉の部分疎外している人は、責任のない行動や倫理観のない行動をとりやすい。泥棒をしたり詐欺をしたりすることを何とも思わない人が多い。

- 〈成人〉を疎外している人は、現実とは無関係な思考や行動をとり、他人には見当のつかない行動として映ったり、現実離れしているため、社会的不適応の状態になったりする。通常健康な人は、〈親〉〈成人〉〈子ども〉の部分がはつきりしていて、かつ必

要なときに必要どころへエネルギーが流れ、機能的に生きているわけなのです。

④ 自分の行動を知るための「やりとり分析」

■ 自我状態のやりとりが会話をつくる

人間同士の間で起こる全ての事柄は、その人たちのさまざまな自我状態のやりとりを伴っています。言い換えると、特定の自我状態の間の刺激と反応から、人々のやりとりは成り立っているといえます。やりとりには二つの自我状態の間だけの簡単なものから、三つあるいは四つの自我状態を含む複雑なものまであり、それらが組み合わされている一連のやりとりが、会話を成り立