

集団精神療法を

振り返る

藤 信子

3

前回はグループ(集団精神療法)の目標について、対人関係の機能レベルからも見方について述べてみた。グループセラピスト(GPT)は、そのグループの目標に従ってグループの進め方を考えることになる。ところで、集団精神療法を用いた研修のグループは、何を体験することを目的としているのだろうか。研修のグループの初めに「自己理解と集団の力動の理解」と説明しているが、受け取り方は様々なようだと感じることがある。集団精神療法の研修のグループ体験だから、GPTを見て自分のグループの進め方を考えるメンバーもいるだろう。私もグループを始めた最初のころは、そういう思いも強かったような気がする。ただ、私がグループ体験を心理療法のトレーニングの1つとして重要だと思ったのは、グループ体験の中で退行した思考を経験したことだった。当時病院で精神分裂病(統合失調症)のグループを行っていた私にとって、情報を与えられないと人は妄想を抱きやすくなる、ということは大事な体験だった。妄

想は良く分からない状況を理解しようとするのだということを経験したことが、その後グループ体験を教育や研修に取り入れることになったとも言える。

集団の心性をクライン派の精神分析の立場から考えた Bion は、集団はそれ自体として Group-as-a-whole(グループ全体)としての無意識を持ち、グループはこの無意識の思考と理性的で構成化された作業集団との間をいったり来たりするとした。個人で言えば Freud の言う快感原則に従う一次過程と現実原則に従う二次過程のように考えられると思う。

専門家(私の知っている医療・教育などの分野の)の中には、自分たちは客観的・理性的な考えをしているので、精神病の思考とは無縁だと思っている人もいる。案外そのように考える人の方が多いのかもしれない。仕事に行く時に、職場のある駅には止まらない電車に乗ってしまった、ということは失錯行為ではないだろうか、意識の上ではそんなことは無いと考えているが、

その日は職場に行きたくないことが何かあったのではないかと考えてみる、ということグループの中で体験することが大事だと思う。妄想と言うけれど、トレーニングのグループで、何が起きているのかわかりにくい構造の中で、数少ない情報の中で「きっとそうに違いない」などと確信するのは、妄想と言える（確信するところ）。このような体験をすると、精神病の人が考えていることは、意味が分からないとか理解できにくいとか、自分とは無縁の世界のことと考えずに、なぜそのように考えるのか一緒に考えやすくなるだろう。

無意識に影響を受ける行動に関して考えてみるのが、グループ体験の目的と言うのは言い過ぎではないと思う。グループでのメンバーの仕事は、「感じることをことばにすること」である。ただ書くとは簡単だけれど、これは案外難しい。自由連想は「頭に浮かぶことを」(選択せずに)ことばにしていく方法だが、一応 Foulkes の始めたグループ・アナリシスは「(グループのメンバー)皆で自由連想する」(free float discussion)とする。そうしていく中で、日ごろ意識していないことを意識に上らせる。グループ一人が何人かいる場—ということを用いて連想を続けることで、自分の考えを捜していく場である。メンバーが何人か居るグループという場であるために、今までの集団(グループ)の体験が呼び覚まされる。家族、学校、職場……。現在であれ、過去のそれであれ。今のこのグループで生じる思い、感情は現在あるいは過去の誰かに対して抱いていた感情を、そして過去の集団の中で体験した感情を、今ここに居る誰かに向けていたり、今ここで感じている可能性があ

る。その起きている、感じていることをことばで表現する。この場合、良い感情とは限らない、辛いことや悲しいことなどがあるだろう、そのような感情は日ごろは思い出しにくいものだからこそ、そのことについて考えてみるのが大事になってくる。辛い感情は日ごろは忘れたように思っているけれど、気づかないうちに行動に影響を与えていることがある。そのようなことを考えてみる場でもあると言える。何故このような対人関係の場が苦手だと感じるのか、あるメンバーのことばにいら立つのはなぜなのか等々、いろんな起きてきた感情をことばにすることで、考えていく、それが洞察につながる。

洞察は今まで気づけなかったことに気が付く過程であるために、忘れていた過去のことを思い出し、辛さがよみがえる可能性もある。ただ、なぜ自分がそのように感じ、考えて行動してきたかということを理解できることは、縛られていたものから解放されることであり、自由になるのだから、そのあとに楽になったと感じるだろう。

グループは何人かのいる場と書いたが、7-8人のスモール・グループから病棟やデイケアのコミュニティ・ミーティングのように、30-40人のラージ・グループもある。15名くらいをメディアン・グループと呼ぶ。スモール・グループでは、家族に関する連想が生じやすく、メディアン・グループでは職場等に関する連想が生じやすいと言われている。研修のためのグループ体験は、集団精神療法の方法を学ぶという以上に、自らの対人関係について等考える場がグループなのだと言えるだろう。