

【個人研究】

ペルソナ心理学の課題 —二つのわたしの心理学—

高尾 浩幸*

Several topics related to the Persona psychology

Hiroyuki TAKAO

This study deals with several topics related to the Persona psychology. The persona often characterizes the Japanese mindset.

Here, “personification (adoption of a persona)” means the transition to a mental state in which the persona dominates the consciousness. Discussed here are several aspects of a persona, the meaning of work, how the world operates, money and wealth, habitual body movements, the danger of excessive adoption of a persona, obstacles to the adoption of a persona, transformation of a persona, the transformation of a persona, and mental typology.

“De-personification (discarding a persona)” means the transition to a mind state in which the ego occupies the center of the consciousness. Several topics are discussed, including desires, the conflict between desires and the persona, emotional experiences, physical experiences, the activity of the unconscious, and the impact of sightseeing.

The topics covered and an examination of the Persona psychology should help to advance this new area of theoretical and applied psychology.

Key words : Persona psychology, Japanese mindset, personification (adoption of a persona), de-personification (discarding a persona), work

ペルソナ心理学、日本人のこころ、ペルソナ化、脱ペルソナ化、仕事

1. はじめに

わたしたちは、時と場所によって異なった生き方をしている。時代や地域が違っていれば、生き方が異なるのは自明のこととなる。ところが、一人の個人の生き方に注目してみても、実のところ、一日の生活の中で時と場所が変わると、考え方、振る舞い方が変化していることに気がつく。具体的には、職場と家庭、学校と自宅では「自分」が

変化しているのである。

この変化をもたらす大きな要因は、心理的にいうならば、ペルソナの働きである。「ペルソナ (persona)」の元に意味は、ローマ時代に役者がつけた「仮面」である。語源を探ると、ラテン語の「per sonae」つまり英語の「sound through」となり、「声を通す」の意からメガホンの役割を果たすと理解できる¹⁾。やがてペルソナは、個人 (person)、個性 (personality) の単語に取り入れられ今日多く使われている。

分析心理学者のC.G.ユングは1921年に、ペルソナについて「自分がどのように自分自身あるいは

* たかお ひろゆき 文教大学人間科学部臨床心理学科

社会、世間に現れているかを示す。しかし自分が本当に何者であるかは決して示さない」と述べている²⁾。ペルソナとは、具体的には、性別、世代、社会的地位、職業、家柄、出身地、学歴、タイトル、などを指す。

ユングは、ペルソナを元型の一つとしてとらえ、ペルソナが強い引力と普遍性をもつことに注目した。筆者は、ユングのペルソナの考え方を受け、西洋人と日本人のこころの構造に違いがあることを以前に論じている³⁾。図1は、日本人のこころの構造を模式化して示している⁴⁾。

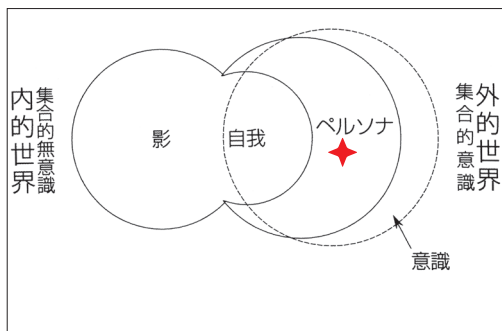


図1 日本人のこころの構造

図1に示されたように、意識の中心がペルソナにあるこころの構造における心理的諸特性とさまざまな現象を「ペルソナ心理学」と呼ぶ。ペルソナ心理学には、西洋心理学が当然の前提としている、意識の中心に自我 (ego) が存在する心理とは異なるさまざまな特性がある。本論考では、その特性を解明していく際にテーマとなってくる主要な課題を取りあげていく。日本人のこころがペルソナ心理学の特性を有することから、この主要課題はそのまま、日本人がしばしば体験する心理特性の探究につながっていく。

(1) 二つのわたしの心理学

まず、ペルソナ心理学は「わたしの心理学」である。この場合の「わたし」は、時と場合によって、「自我」あるいは「ペルソナ」を意味する。こうして「二つのわたし」というテーマが現れてくる。二つのわたしについては、精神分析家のD.W.ウィニコットが1960年に「本当の、および

偽りの自己からみた、自我の歪曲」の中に詳しく記述している⁵⁾。

ウィニコットによれば、偽りの自己 (false self) とは、上品で礼儀正しい社会的態度 (decent, courteous, social attitude) のもつ全機構で示され、本当の自己を隠蔽し保護するという防衛の性格をもつ⁶⁾。その起源は、「不適切な母親は幼児の万能感に表現手段を与えることができない。…遂に、彼女は、幼児が服従してはじめて、意味をもつような自分自身の身振りで代用する。この幼児の側の服従が偽りの自己の出発点」にある⁷⁾。

一方の本当の自己 (true self) について、ウィニコットは「本当の自己だけが創造的でありえるのであり、本当の自己だけが実感をもてる」⁸⁾と述べ、「幼児の身振りはときおり自発的な衝動の表現となることがあるが、この身振りこそが本当の自己の源泉である」⁹⁾とその起源に言及している。

ウィニコットがユングのペルソナ論を参照したかどうかは不明だが、「偽りの自己」は「ペルソナ」に、「本当の自己」は「自我」に非常に近い概念であることが分かる。ユングとウィニコットの記述を読んでいくと、ひと言で「自分」といっても、二つのあり方、状態が存在することが分かってくる。このことから、ペルソナ心理学は「二つのわたし」を考えていく心理学となる。

(2) ペルソナ化と脱ペルソナ化 (自我化)

図1に示されたペルソナと自我は、固定しているわけではなく、それぞれの意識との関係や意識の占有率がたえず変化している。わたしたちの日常経験から、気持ちや思考、意識の状態は一日のうちでも変化していることに気づく。

意識の中心をペルソナが占めるようになる状態を「ペルソナ化」(personification) と呼ぶ。意識がペルソナと同一化した状態である。意識がペルソナと主観的に一致しているので、ペルソナの諸特性が優位になる。とはいえ、正常心理では意識の周辺部にある自我の働きが残っているので、ペルソナと自我との葛藤を起しやすくなる。

反対に、自我が意識の中心にある状態を「脱ペルソナ化」(de-personification) と呼ぶ。ペルソ

ナは意識の中心から離れるので、自我意識は一定の距離をもってペルソナを冷静に、客観的に見ることができるといえる。脱ペルソナ化においては、興味の関心はより自分自身に向く（自我化）。

ここまでの議論を踏まえ、本研究においては、ペルソナ心理学が取り扱うさまざまな課題を検討していく。ペルソナ心理学は何よりも「わたしの心理学」である。しかし、自分自身について考えることは易しくない。自然の状態では自分の背中を見ることができないため、さまざまな角度から自分を見つめるためには「鏡」を必要とする。それと同じように、ペルソナ心理学では、「ペルソナ」と「自我」、それぞれの意識との関係に着目することで、わたしたちがどのように「自分」を生活しているのかを解明することを目的とする。

ペルソナ心理学が「わたしの心理学」であることから、この心理学には具体的、直接的な有用性が期待できる。日常生活での心理的適応と専門的心理支援・心理療法に役立つ心理学をみぞすことになる。わたしたちの人生の困難は、常にわたしたちの身の回り、身近なところで生起しているのだから、ペルソナ心理学のさまざまな課題を検討することには理論だけでなく心理実践においても大きな意義があると思われる。

2. ペルソナ化の特性

(1) ペルソナとの同一化（意識のペルソナ化）

本章においては、意識の状態をペルソナとの関係において見ていく。意識がペルソナと同一化していく状態を「ペルソナ化」と呼ぶ。今日の日本人の日常心理においてはこのペルソナ化がしばしば生じることから、ペルソナ化自体が異常であったり、不適応を引き起こしたりするわけではない。むしろ適度のペルソナ化を身につけていない場合、社会不適応を起しやすいく。

しかし、意識の中心を自我が占める西洋人のこのころのモデルを考えたユングは、ペルソナの否定的側面が目立つ点を数多く記述している。例えば次のように述べるとき、ユングは「行き過ぎたペルソナ化」を語っている¹⁰⁾。

ペルソナを分析してみると、・・・ペルソナは集合的精神の仮面に過ぎない。根本的にペルソナは、まったくリアルではない。ペルソナは、人がそうあらねばならないようにとする、個人と社会との妥協である。名前、肩書き、役割の遂行。・・・他の人がより多くの持ち分を持つような妥協の産物。ペルソナというならば、見せかけ、二次元の現実である。

行き過ぎたペルソナ化については後に詳しく述べるとして、まずペルソナ化の特徴をいくつかの側面から取りあげてみたい。

(2) ペルソナ化のキーワード

ペルソナ化のキーワードは、「仕事」「立場・役割」「世間」「お金」「理念」であり、これらのキーワードに関わるとき、ペルソナ化が生じやすい。

かなり以前からそうであろうが、現代ではより一層、仕事は他の人々との関係の中で遂行される。まったく独りで完結する仕事はほとんどないと言ってよい。仕事は世間との関わりの中で進んでいく。「世間」についての論考は、筆者の以前の論文を参照願いたい¹¹⁾。仕事をするにあたって、自分と相手には立場と役割が発生する。日本社会では、とりわけこの立場や役割が重視される。そして仕事を通じて、報酬、お金を得る。とはいえ、仕事の目的がお金を得ることに限られるわけではない。多くの場合、仕事はある理念を追求する目的を持つ。例えば、医師は病を癒し人々の健康を目ざしている。このように見ていくと分かるように、ペルソナ化の根本的契機は「仕事」である。

(3) 日本人にとっての仕事の意味

仕事（work）には多様な側面があるが、日本人にとっての仕事の意味としては、社会的立場、アイデンティティー（identity）の獲得、自分が役に立つ喜び、報酬を得る、が大きな目的となっている。自分にはこの仕事がある。仕事は楽しい。仕事は楽しくやりたい。何歳になっても働きたい。人の役に立ちたい。もちろんふさわしい報酬をもらいたい。このように仕事は人生において大きな意味を持つ。

(4) 世間からの同調圧力

ペルソナの具体的表れとして、立場や役割がある。立場・役割は、世間から与えられた仮面である。日本では、世間からの同調圧力が強いいため、立場や役割が重視されることが多い。立場や役割の重視については拙著³⁾を参照いただくとして、ここでは、世間のもつすさまじいまでの同調圧力を紹介したい¹²⁾。

2015年7月、動物よけの電気柵に感電して2人が死亡、5人が重軽傷を負う事故が起こった。農作物を守るため、作物を食べてしまう動物を畑に入れないように電気柵を設置した男性は、まさかこのような大きな事故が起きるとは予想もしていなかったであろう。しかしいったん死亡事故が起こってしまうと、世間からの非難はすさまじいものがあつた。実際、事故の2週間後にその男性は自殺している。

被害者への責任を感じた部分もあるだろうが、世間に顔向けができない、世間に居場所がなくなったという実感が男性の自殺に関わっていたことは想像に難くない。そして、男性の自殺が報じられると、報道、ネットでこの事件はほとんど取り上げられなくなり、世間からの非難はあつという間に沈静化した。日本は法治国家であるには違いないのだが、法の裁きとは別に、世間の圧力が実態として存在する。ときには人を死に追いやるほどの圧力、この事件では「死には死をもって償うべし、あなたもそう思いますよね」との圧力をもたらしたのである。

ここまですさまじい圧力はそう多くはないものの、日常生活で集団の中で過ごすとかしらの「気疲れ」を感じることが多い。集団生活の気疲れとは、自分と異なる考え方、感じ方、振る舞い方が「世間からの圧力」として侵入してきて、その異なるものを消化するのにエネルギーを必要とするからである。

(5) お金と富

さらに「お金のために働く」との直裁な言い方があるように、ペルソナはお金 (money) をもたらしてくれる。お金は元来「力の保管庫」であった。お金には、何かを作り出し、何かを行うこと

のできる力が賦与されている¹³⁾。このため、お金を増やすことは、自分の力や権力の増大を実感させてくれる。

お金は、数えることができるという特性がある。この数字には上限がない。「もっと多く、もっと増やせ」と人のこころを虜にする力がある。お金の魔力に魅入られる危険性について、古来多くの物語が言い伝えられている。例えば、ワーグナーのオペラ「ニーベルングの指環」は、黄金や財宝を巡る争いから壮大な物語が展開していく。

お金はそもそも「富そのもの」ではない。お金は富を交換したり測ったりするための道具である¹⁴⁾。富、つまり自分 (自我) にとって大切なものごとに気づいていることが、お金の魔力への抵抗力となる。具体的には、次のように問うてみるとよい。「そのお金で何を買うのか?」「その欲しいものは、お金を稼ぐための労力と時間に見合っているのか?」「お金を増やすことで、自分の価値が増加するように思っていないか?」「そもそも自分の価値とは何か?」

ペルソナは世間との橋渡しをする機能を持つことから、こうした性質をもつ「お金」をもたらししてくれる。しかし、ペルソナはお金の価値、自分にとってのお金の意味を判断することができない。ペルソナ化には、お金の魔力の虜になる危険が潜むことを忘れてはならない。

(6) 仕事の意味・人生の目的

お金を得るために仕事をする、という考えがある一方、仕事にはお金に換えることのできない意味があると言われることも多い。

実のところ、ペルソナは聖なるもの・超越的なもの・神的なものを象徴している。ペルソナは、個人を超える超越的なものを指向し、その理念を体現する「神的吸引力」をもつ。日本の場合、古来より八百万の神々とはこのペルソナ神を表す。

例えば、医師だから、生命を守らねばならない。弁護士や警察官は正義を実現すべきである。教師は育てなければならない。農家とは食べ物を作ることを通して人々の健康を実現する。いずれも、「生命」「正義」「成長」「健康」といった理念を目的としており、職業はそのための手段として位置

づけられる。

こうした理念に結びつくペルソナを獲得できないと、人生の大きな挫折、達成できなさを痛感することになる。人間世界の世間においてだけでなく、神々へのつながりも持つことのできない、あらゆる次元において何者でもないこと（ペルソナを獲得できないこと）は、「世界のどこにも居場所がない」ことになり、耐えがたい実存的苦悩をもたらす。

こうして、ペルソナと同一化しようとする憧れ、希求は、ペルソナ獲得への強い動因となり、ひいてはペルソナが人生の目的、理想となる理由になっていく。しかし、神々にも列するペルソナへの希求は、ここで身体をもつ自我と本質的な葛藤をひき起こすことになる。（葛藤については、第2章（2）自我欲望とペルソナとの葛藤、を参照）

（7）習慣化した身体運動

人間の正常心理においては、自我がある程度機能することによって日常生活を送ることができる。意識がペルソナに焦点化したペルソナ化状態にあっては、自我は辺縁に位置して、ほぼ「自動化」した機能を果たしている。自動化した自我は、「習慣化した身体運動」を行う。

大きな自我機能の一つとして、「身体との深い関係」がある。ペルソナ化状態では、自我が意識の周辺にとどまることから、自我は習慣化した身体運動を司るに留まり、積極的な身体活動はなされない。身体は、仕事を遂行するペルソナに従って活動することを求められる。理想の身体とは、仕事に奉仕する身体である。この意味で、ペルソナと身体との関係はペルソナが主人、身体が下僕という一方的関係である。

意識の中心が、ペルソナにあるのか、自我にあるのかによって、自我と身体との関係性に大きな違いが生じてくる。フロイトは、自我と身体との関係を馬に乗る人のイメージで表している¹⁵⁾。確かに乗り手は馬をコントロールしようとするが、馬が生きものであるからには、馬には馬の事情、状態があって、必ずしも乗り手からの一方的な要求に従うことが理想の乗り手—馬関係とは言えない。この意味で、乗り手と馬、自我と身体は、相

互的な関係にあり、お互いに調子を合わせながら目的地をみざすことになる。

ペルソナ化状態では、ともすると話す、動く、食べる、眠るといった身体活動に内在する身体の事情が見過ごされやすい。あまりにも身体の状況が無視される、過度のペルソナ化に陥ってしまう危険性をこころに留めておくことが肝要である。

（8）過度のペルソナ化の危険性

ペルソナ化には、これまで述べてきたような特徴があり、過度のペルソナ化には危険が伴う。この点はユングが繰り返し指摘しているので、ユングの記述にあたってもらうのがよい¹⁶⁾。

まず過度のペルソナ化の心理的特徴を見てみよう。仮面に象徴されるペルソナが外れなくなると、素顔のもつ表情の豊かさが失われ、硬直した対応が目立ってくる。熱意、活気、自発性が欠け、退屈、イライラ、不満、陰うつとしてくる。心理的な「硬さともろさ」が露呈してくる¹⁷⁾。個性、つまりその個人の真の本質は、仮面の背後で完全に窒息しそうになる¹⁸⁾。

次に、はがれなくなった仮面、「嫁おどしの肉づき面」の物語を紹介し、過度のペルソナ化の特性を論じてみたい。この物語は、浄土真宗の蓮如が1471年から1475年に越前国吉崎に坊舎を構えて布教活動を行ったことに関連した伝承である。各地域によって伝承内容に微妙な違いがあるが、ここでは、石川県羽咋郡富来町で採取されたお話を紹介する¹⁹⁾。

与三次の婆は邪険な人で嫁が吉崎の蓮如の話を聞きに毎晩行くのを憎たらしく思い、たくさんの仕事を出す。嫁は仕事を済ませ参りに行く。ある夜、婆は昔から伝わっている恐ろしい鬼の面を蔵から出し、白い着物を着て、吉崎へ行く途中の竹林で待ち、吉崎から帰る嫁を脅かした。嫁は「食らわば食らえ金剛の、信心なよもやはぐまい」といった。嫁が家に帰ると婆はおらず探しに行く。婆は竹林のところで面を取ろうとするが取れない。嫁は婆を連れて蓮如のところへ行き、話を聞くと面が落ちた。（『能登富来町昔話集』）

物語に出てくる「鬼の面」は今日まで残されており、福井県の吉崎御坊・願慶寺に実物が保存されていることがこのお話に現実味を添えている。

このお話では、婆は恐ろしい鬼の面をつけて、嫁を脅かし、蓮如の話の毎晩聞きに行くことをやめさせようとしている。ところが、昔から伝わっている面は、婆の個人的思惑を超える力を有しており、婆の都合に合わせてつけたり外したりできるものではなかった。ペルソナをかぶっているつもりが、過度にペルソナ化していると、いつの間にか自分の素顔を失い、ペルソナに乗っ取られてしまう危険性がみごとに表現されている。

外れなくなった鬼の面は、婆が蓮如の話の聞くことでようやく外れてくれた。ここでは宗教的説話として、浄土真宗の教えが昔から伝わる鬼の面を凌駕する力を持つことが強調されている。

視点を変えてみると、浄土真宗が昔からの面を凌駕したという点において、超越的次元（宗教）とペルソナ（面）とのつながりが示されている。そのさい、婆が蓮如の話の聞くという個人的体験が変化の契機となっていることを忘れてはならない。鬼の面というペルソナからは決して出てくることのない、「蓮如の話の聞く」という発想と行動を婆がとったことで面が外れたように、自我による発想をとることが過度のペルソナ化を解いていくために必要なのである。

(9) ペルソナ化の障害

確かに過度のペルソナ化には危険が伴うが、逆に適度にペルソナ化がなされないと、これもまた大きな問題を招く。そもそも学校教育の大きな目的の一つが、自分に合ったペルソナの獲得である。適切に世間や社会と関わっていくためには、「自分のペルソナ」が必要である。うまくペルソナを獲得できないと、容易に不登校や引きこもりとなってしまう。

また近年しばしば報じられる大人のうつ病による休職、復職困難にも、ペルソナ問題が密接に関わっている。多くのうつ病患者が慢性的経過をたどることから、社会復帰に際して、うつ病治療と併行して会社に戻るという課題、つまりペルソナの再構築の課題が生じてくる。

こうしたペルソナ獲得とペルソナ再構築に際してのプロセスを一步一步乗り越えていくためのヒント、チェックポイントを、ペルソナ心理学は探究することができる。本論で論じているペルソナの諸側面を考慮に入れた臨床的知見は、こうした問題や障害への対処として有効性をもつと考えられる。

(10) ペルソナ変容

ペルソナはいったん獲得すればそれでよいというわけではない。仕事というペルソナ以外に、性別、世代、家庭での役割など、多くのペルソナを使いこなしながら人生を送っていく。

西洋人の分析治療、特に夢分析を多く行ったユングは、個性化過程 (individuation process) を論じている。個性化とは、「個人が自分自身になること。つまり、自らの存在が不可分、全体的となり、かつ他の人々や集合的な心理状態から区別されていることである (ただし、他者や集合心理との関係性ももちつづける)」²⁰⁾ とされる。ユングの個性化過程の主体は、自我であり、ペルソナではない。実際にユングは、「個性化の目的は、一つに、ペルソナの偽りの覆いを自己から剥ぎ取ること、また一つは、原初的なイメージの暗示力から自己を解放することに他ならない」と述べている²¹⁾。

これに対して、意識の中心にペルソナがある日本人の場合、自我の変容による個性化を進めることは難しい。自我を確立しないまま、自分に合ったペルソナを獲得できない場合、下手をすると「自分探し」にさまよい、どこにも行き着かないことになりかねない。西洋人のような自我を中心とした生き方ではなく、元来がペルソナ優位な人格構造なのだから、むしろペルソナ変容による最適化をはかった方が現実的な適応と満足を得られると考えられる。つまり、日本人にとっての人生の課題は、個性化過程というより、ペルソナ変容による最適化である。最適化とは、自我と世間との橋渡しをするペルソナをこの両者の変化に合わせて変容させていくことである。

すると課題は、(1) ペルソナ獲得のハードル越え、と (2) いったん獲得したペルソナの変容、

の二つになる。ペルソナ獲得は青年期の課題であり、ペルソナ変容は中高年期の課題となる。

ペルソナ獲得は、ほぼアイデンティティー確立と重なり、教育の重要なテーマである。心理的には、イニシエーションと大人になること、の考察が有用となり、そこには権威獲得の問題が絡んでくる。

中年期のペルソナ変容は、より個別性が増し、パターン化しにくい課題である。あえていえば、宗教的（スピリチュアル）なテーマ、死について、エリクソンのいう世代の継承などがテーマとなるが、ここでも主軸はペルソナの変容となる。つまり、特に日本人の場合、例えば、娘、恋人、妻、母、おばちゃん、あるいは大学生、新入社員、係長、課長、部長、といった目に見えるペルソナ変化が、そのまままっとうに生きているプロセスに直結しやすい、ということである。

ところが、時代と社会の変化によって、だれもが結婚し子育てをすとは限らなくなり、会社においても年功序列といわれる人事システムが減少している。こうなると、従来のペルソナ変化に乗っかることで人生の意味を満たすことが難しくなってくる。つまり、世間とのつながりが強いというペルソナの特質から、社会の変化が個人に大きな影響を与えることになる。社会の変化のスピードが上がることに対応して、ペルソナ変容のあり方も新しい形を迫られているといえる。

こうした社会の変化に対して、従来のペルソナ変容による対処を模索し続けるのか、あるいはペルソナよりむしろ自我中心の生き方を選んでいくのかは、日本人一人一人が長い時間をかけて取り組んでいく大きな課題といえる。

(11) ペルソナ化とタイプ論

社会適応の点については、外向的か内向的かというユングの意識のタイプ論が役に立つ。一般に注意が外的世界に向きやすい外向性は、ペルソナ獲得に有利である。このため、外向的な人は学校での適応、社会適応がしやすいといえる。反対に、自分の内面に注意が向く内向的なタイプは、外的適応に苦勞する。思春期、青年期にある内向性の人が、心理的支援を多く必要とするのはこのため

である。

しかし、中年期にさしかかり、課題が「いったん獲得したペルソナの変容」となってくると外向性の優位は減じていく。ペルソナ変容では、世間との調整とともに自我とのすり合わせも必要とされる。あまりに外向性に偏った人では、自我とのすり合わせが困難となり、結果として人生の意味を見失う危機に陥ることがある。

3. 脱ペルソナ化（意識の自我化、脱仮面）の特性

本章では、脱ペルソナ化、あるいは意識の自我化、脱仮面について論じる。脱ペルソナ化とは、ペルソナ化とは反対方向への動きをさし、意識の中心がペルソナから自我へとシフトする過程、プロセスである。一例として、会社の仕事に注意が引張られている状況から解放されることによって、この脱ペルソナプロセスが生じる。ケースバイケースであるが、それには2日間ほどの時間を要する場合がある。

脱ペルソナ化のキーワードは、「欲望」「情動」「身体」「無意識」「観光」である。このプロセスの諸特性、どのような要因によって促進されるのか、そこに何か工夫のヒントはあるのか、について考察していく。

(1) 欲望・願望

自我としてのわたしには「欲望・願望」がある。これはフロイトの述べるエス（Es）に相当し、「～したい」「～がほしい」と感じられる。本論では、食欲、性欲といった身体的欲求に留まらず、例えば「あの人が好き」「おしゃれがしたい」「おしゃべりしたい」「旅行に行きたい」「スポーツを楽しみたい」「知的な興奮を感じる本を読みたい」「人生の意味を探究したい」など、文化的、宗教的次元にまで広がる「欲望・願望」を想定する。ひと言でいえば、「自分は何をしたいのか、何がほしいのか」の内容である。

この欲望には程度の差がある。「あったらいいな」と思う願望から、「生活上ないと困る」という必要性、そして「自分にはどうしても必要」

「自分の生きる意味」といった強い切望まで幅がある。

欲望は、自我の成長・発達によって変化していく。10歳代から20歳代前半にかけての教育段階では、ペルソナ獲得が大きな課題となるため、欲望・願望は抑制されることが求められる。反対に、いったんペルソナが獲得されたあとは、自我欲望を抑制し過ぎないことが大切である。過度のペルソナ化によって仮面がとれなくなると、脱ペルソナ化が起こらず、仕事の時間以外でも自分の欲望が分からなくなってしまう危険がある。「自分には欲しいものはないし、やりたいこともない」と感じる時は、満ち足りた幸せというより、過度のペルソナ化による自我疲弊を疑ったほうがよい。脱ペルソナ化は、欲望を自覚することで進む。

(2) 自我欲望とペルソナとの葛藤

自我のもつ欲望は、ペルソナの「理念・義務」による判断、要望、意思決定としばしば衝突する。この衝突が葛藤 (conflict) を生みだす。葛藤は緊張をとめない、ストレスと感じられる。日常的な「悩み」の多くは、この種の葛藤に起因する。

葛藤にはプロセス的側面があり、いくつかの基本パターンをたどっていく。典型的な葛藤プロセスを記述することがペルソナ心理学の一つの課題となる。典型的な葛藤としては、「義理と人情」「世間・集団とのつき合い方」「政治の優位性」「男女関係の特性」「子育てや子どもとの関係」「お金の悩み」などがある。いずれも「広い意味での対人関係の悩み」といえるが、実際のところペルソナ化しやすい日本人にとっての大半の悩みがここに含まれる。この悩みに対して、葛藤という観点から新しい分析と対処方法を考察するところに、ペルソナ心理学が心理的支援に大きく寄与できる利点がある。

ペルソナの意向と自我の欲望が対立する2項対立葛藤の場合、(1) ペルソナの判断に納得して意思決定する、(2) 迷いがあるが、どちらかといえばペルソナ判断を尊重した意志決定する、(3) 迷いがあるが、どちらかといえば自我判断を尊重した意志決定する、(4) 自我の判断に納得して意志決定する、(5) 判断を保留、放棄して、当面意思

決定を行わない、に分類される。(1) と (4) はほとんど葛藤に至らない。葛藤プロセスは (2) (3) (5) のいずれかで生じ、多くの場合その対処プロセスは紆余曲折を経る。

ペルソナと自我との対立の他に、実のところいくつかの欲望の間に葛藤が起こる場合がある。そもそも人間の基本的欲望は元型的基盤に由来するため、この葛藤は避けがたい。例えば「きれいになりたい」と「おいしいものを食べたい」の葛藤がある。きれいになるためには今日の文化的基準ではやせていた方がよい。しかし他方でおいしいものを食べて楽しみたいとの欲望もあるが、食べ過ぎると太ってしまう。こうした欲望は超越的な次元、元型的な層 (神話領域) に起因することから、人間が根本的に解決を得ることはできない。例えば、ギリシャ神話における愛と美の女神アフロディテは、豊穡とブドウ酒の神ディオニュソスとは別の地域で別の物語を紡いでいる。この二神に上下関係や支配関係はない。

解決することのできない葛藤が存在することを知っておくことは大切である。こうした元型間の分裂に引き裂かれられないためには、葛藤を人間化することが必要となる。人間化とは、この種の葛藤に一般的解決は存在しないことを受け入れ、「自分という人間の場合」の個別的対処法を探していくということである。結果として、個々人によってこの葛藤への対処法が異なってくる。

ペルソナ肥大と自我肥大は、葛藤の人間化を妨げる。ペルソナ化が固定したペルソナ肥大も、脱ペルソナ化が行き過ぎた自我肥大も、一方の極に偏りすぎる。肥大化した極が意識領域の大半を占め、対極の声が届かなくなる。その結果、対処プロセスが進まず葛藤が固定化されてしまう。

葛藤の対処には、さまざまな物語が観照 (reflection)、ヒントを与えてくれる。比較的分かりやすい例をあげてみよう。古代ギリシャのイソップが作ったと伝えられる物語の中の「犬とその影」は、「肉片を啜えた犬が、水面に映る自分の姿を見て、自分のものとは別の肉片を啜えた他の犬がいると考える。そして、その肉を奪おうとして、自分が持っていた肉を失ってしまう」という粗筋である²¹⁾。

この寓話は、「貪欲が過ぎると、現在持っているものまで失うことになる」という処世訓を伝えていると解釈される。この物語を自分に引きつけて読むならば、自我は「～が欲しい」との欲望をもつが、欲望が貪欲に変わっていないか、と自問自答することになる。

この例では、物語のヒントは自我の側にもペルソナの側にも加担しているわけではない。他の物語にもあたってみる必要があるが、葛藤の真の解決は自我の側でもペルソナの側でもない、第3の領域からもたらされると考えられる。対立するものを仲介する機能として、ユングは「超越機能(transcendent function)」を論じている²³⁾。超越機能自体はパターン化したものではなく、個別の葛藤にさまざまな現れ方をすることから、個別事例の蓄積による究明が期待される。

(3) 情動体験

日常生活においても心理臨床においても、情動(感情)表出は脱ペルソナ化の一つの手段となる。情動体験には多くの場合、涙する、震える、呼吸の変化など身体体験が伴い、「自我としてのわたし」が深く関与するからである。逆に、「わたしは悲しい」と感情を言葉にしたとしても、どこか遠くにあって自分とは結びつきの薄い、身体体験を伴わない感情は、自我体験としての感情というよりペルソナ表現としての感情の言語化、の可能性が高い。日常的な例として販売店や受付での「笑顔」を思い浮かべてみると、「楽しい」という感情がないにも関わらずペルソナとして「笑う」ことができることが納得される。

ペルソナ表現としての感情(世間から期待される感情)と自我体験としての感情(自分固有の感情)を区別することは大切である。この二種類の感情は、ある時は一致し、時には微妙にずれ、またある場合にはまったく異なることがある。例えば、子育てにおいて「子どもをかわいと思えない」という訴えがなされることがある。この訴えの背景には、「世間からは、我が子をかわいと感じるのが当たり前で、そう感じないとすると親(自分)に何か問題があるのではないか」との圧力を感じ苦しく思っている事情がある。

子育てには、子どもが将来世間の中で生きていけるように成長を促すという側面があるため、ある程度世間からの期待を勘案しながら行っていく必要がある。その一方で、子どもの情緒発達という点からは、親の生き生きとした情緒的ふれ合いが求められる。つまり、あまりに世間向けにペルソナ化した子育てでは、親は情動を自我で感じる余裕がなくなり、結果として子どもの情緒発達に悪影響が及びかねない。

ここで例として取りあげた子育ては、歴史をさかのぼることもできないほどの太古より人間が営々と繰り返してきた経験であり、そこにはユングのいう元型的事象が現れる。子育てに限らず、誕生、成人、結婚、仕事、病気、死といった元型的事象に自我が関わると、強い情動性を体験するのだが、その情動は自我の外から、つまり元型的次元からやってくるように感じられる。この元型的次元は、一部の集合的意識とほとんどの集合的無意識に広がっている。元型的次元からやってくる情動を、個人の体験として経験する仕方に、脱ペルソナ化の個人的特性が現れる。

情動を引き起こす日常的な体験として、音楽がある。職業音楽家を除けば、多くの人々は好きな音楽によって自分(自我)に戻ることができる。世間とのつき合いに疲れると、音楽によって癒しを経験することは日常的によく知られている。音楽の他に、絵画、美術などの芸術全般が不思議な情動を喚起することによって、脱ペルソナ化を促す。この意味で、芸術体験の研究は脱ペルソナ化の知見を深めてくれると考えられる。

(4) 身体性——自我への引力

脱ペルソナ化によって、自我は身体を取り戻す。ペルソナ化状態では、身体は自動化し、ペルソナが求める決まり切った動きをこなしている。身体を取り戻すと自我は、身体を含めて、身体感覚や声に気づきながら、自分の欲望や願望を満たそうとする。馬と乗り手というフロイトの身体と自我のイメージは、この関係を適切に表す¹⁵⁾。乗り手は自分の行きたいところに馬を仕向ける。しかし、あまり無理強いすると馬に負担がかかり支障をきたし、結果的に目的地に行き着けない。馬の

状態に配慮するコミュニケーションが必要とされる。

身体性が強く感じられる活動として性活動がある。性活動においては、強い欲望が自覚され、性的興奮が身体運動を巻きこんでいく。身体が意識されるとき、自我活動が要請される。同様のことは、身体病においても生じる。健康なときにはほとんど意識することのなかった身体が不調、病気になる、意識せざるをえなくなる。このとき身体に向き合うのは、自我意識である。重い病にかかると世界が一変するのは、脱ペルソナ化が一気に進むからである。

反対に身体側からみていくと、始めは気乗りがしなくとも身体活動を行うことによって、脱ペルソナ化が進むことがありえる。手近なところでは、散歩によって思考や空想、アイデアが刺激されることが知られている。このさい仕事のことが気になって仕方がないと、仕事のことばかり考えてしまい、脱ペルソナ化が起こりにくい。そのようなときは、過重なペルソナに取り込まれていないかどうか自問するとよい。

(5) 無意識

図1から分かるように、無意識は自我に隣接している。日本人の場合は、ペルソナ化の優勢なことが多いため、自我と無意識の境界線がはっきりしない。この状態で無意識の活性化が起こると、無意識内容を知覚するために自我意識の覚醒が要請される。無意識の活性化は、無意識から動き出す場合と、意識からの働きかけによって無意識が刺激される場合がある。無意識が動き出す日常的な現象は「夢」である。人間は誰でも夢を見る。仕事中の意識から見ると、人間が夢を見ることなどまったく必要ないように思える。むしろ熟睡を妨げる邪魔者ですらある。よけいな夢など見ず、ぐっすり眠った方がよい、となる。しかし、実際には人間は夢を見る。

夢を見ることにはさまざまな理由や目的があると考えられている²⁴⁾。本論では、夢が自我意識を要請する働きに注目してみる。夢を見て覚えていることで、我知らずに自我への注意の集中が起こり、脱ペルソナ化が進むのである。夢はいわば自

然が用意した脱ペルソナ化の生命現象なのである。

同様の現象は、ヒステリーや強迫などの神経症症状でも起こる。典型的なヒステリーの症状である手足のしびれや麻痺、咽頭球は、身体症状として自我の注意を引きつけ、結果として脱ペルソナ化が図られる。「病氣」となれば仕事どころではなくなる。

片や、意図的な無意識の活性化としては、描画などの創造活動、さまざまな「遊び」、芸術活動、意識的な夢分析などがあげられる。このさい大切なのは、できるだけ「自由」と「自律性」を損なわないことである。意図しての活動なので、とっかかりにおいてはある程度「やろうと思って始める」ことになる。しかし、いったん始まったならば、「こうしなければならない」「最後までやらないといけない」といった「義務感」「責任感」は最小限に留めるほうがよい。

無意識活動と自我との協同によって生みだされる過程には、「予想しなかったもの」「驚き」「発見」「自由な感覚」の伴うことが多い。「楽しさ」「快さ」を感じる人が多いだろうが、それが目的ではないため、時には反対の「悲しみ」「辛さ」を味わうこともある。どちらにせよ「自分がいる」と実感できるとき、脱ペルソナ状態にあるといえる。

同様のことは、先に述べた物語を読むことでも生じてくる。効率性を重んじるペルソナ側から見れば、社会の現実から離れた「小説」など何の価値もないことになる。しかし、実際には今日多数の小説が執筆され、出版され、読まれている。社会の現実とある程度ずれる「人間の現実」には、小説によって刺激を受ける無意識世界が必要とされるのである。

(6) 脱ペルソナ化のパッケージとしての観光

人はなぜ旅行に行くのか？この問いは大きすぎて本論ですべての答えを見つけることはできない。とはいえ、脱ペルソナ化にとって、観光は大きな役割を果たすと言うことはできる。ここまで述べてきた脱ペルソナ化の諸側面「行きたいところに行くという欲望・願望の充足」「ペルソナとの葛藤から離れる」「わくわくする、楽しみといった

情緒の発露」「移動することによる身体活動」「繰り返される日常性から、変化と発見の体験が無意識を刺激する」のすべてを、観光は提供してくれる。観光はまさに脱ペルソナ化のパッケージ体験なのである。

この意味で、観光地に求められる要素が明らかとなる。より脱ペルソナ化をもたらしてくれる観光地に人々は集まる。脱ペルソナ化の観点からいろいろな観光地を分析することによって、観光地のインパクト要因を見つけることが可能となる。

4. 生命活動の側面としてのペルソナ化と脱ペルソナ化

ここまでペルソナ化と脱ペルソナ化の諸特性を論じてきた。この往復運動は、おそらく人間の生命活動の一側面を表している。集団生活や文化活動を営む人間の生命は、身体のレベルだけではなく、心理のレベルにおける意識のあり方にもペルソナ化と脱ペルソナ化というリズム運動を形成する。

ペルソナ化のリズム運動を生命現象の一側面と解するならば、人間の年齢がその振幅の周期や幅に影響を与えることが予想される。例えば、子どもは旺盛な生命力からして、振幅の周期が短いのではないだろうか。また逆に、老化にともない、ペルソナと自我との行き来が負担となって感じられることが増えはしないだろうか。これは、身体活動としての緊張と弛緩という生命活動の幅が狭まることを反映すると考えられる。

考えを生命活動にまで広げるといささか哲学色が強まってしまうため、このあたりを心理学議論の限界とする。限界設定には2つの意味がある。一つには、根拠の薄い思弁的な思考に無駄に迷いこまない利点と、もう一つにはこの限界範囲内においては十分な論考を展開する必要があることを確認するメリットである。

本論文は、ペルソナ心理学が対象とする範囲とアプローチ法について重要な課題を整理し考察を加えた。新しい試みである「ペルソナ心理学」の今後の発展に寄与することを期待したい。

5. 文献

- 1) ジョーゼフ キャンベル、飛田茂雄・他訳『生きるよすがとしての神話』、角川書店、1996、75頁
また、Robert H. Hopcke, *Persona: Where Sacred meets Profane*. Shambhala, 1995, p.13
には、ユングがこの語源について言及したことが紹介されている。
- 2) C.G. Jung, *Psychological Types* (1921). *The Collected Works of C.G. Jung, Vol.6*, Princeton University Press, New York, 1971, para. 370
- 3) 高尾浩幸『日本的意識の起源——ユング心理学で読む古事記』、新曜社、2001
- 4) 高尾浩幸「ペルソナ心理学と日本的意識」、『文教大学人間科学研究』39: 75-81、2018
- 5) D.W.ウィニコット、牛島定信訳「本当の、および偽りの自己からみた、自我の歪曲」(1960)、『情緒発達の精神分析理論』、岩崎学術出版社、1977
- 6) 同上、174-175頁
- 7) 同上、177-178頁、一部省略
- 8) 同上、181頁
- 9) 同上、177頁
- 10) C.G. Jung, *The relations between the ego and the unconscious* (1935). In: *Two Essays on Analytical Psychology*. *The Collected Works of C.G. Jung, Vol.7*, Princeton University Press, New York, 1966, para. 246. 一部省略して翻訳
- 11) 高尾浩幸「世間のルールと心理メカニズム」、『文教大学人間科学研究』38: 79-92、2017
- 12) 同上、80頁
- 13) Joseph Kulin, *Your money and your life*. *Parabola* 16: 48-53, 1991, p.48
- 14) 同上、p.51
- 15) S.フロイト「自我とエス」、井村恒郎・他訳『フロイト著作集第6巻』、人文書院、1970、263-299頁
- 16) 前掲、C.G. Jung, *The relations between the ego and the unconscious*. 特に、para. 244-247

- 17) アンドリュー・サミュエルズ、バーニー・ショーター、フレッド・プラウト『ユング心理学辞典』、山中康裕、濱野清志、垂谷茂弘訳、創元社、1993、147頁
- 18) ヨランダ・ヤコービ (1959)、高橋義孝監修、池田絃一・他訳『ユング心理学』、日本教文社、1973、56頁
- 19) 藤島秀隆「吉崎の嫁おどし（肉附面）の伝承：蓮如伝説の一断面」、『金沢大学語学・文学研究』18: 18-22、1989
- 20) 前掲、『ユング心理学辞典』、52頁
- 21) 前掲、『ユング心理学辞典』、53頁。前掲、C.G. Jung, The relations between the ego and the unconscious. para. 269より翻訳されている。
- 22) 吉川斉「『イソップ寓話』の成立と展開に関する一考察」、東京大学大学院人文社会系研究科博士論文、2015
- 23) C.G. Jung, Psychological Types (1921). The Collected Works of C.G. Jung, Vol6, Princeton University Press, New York, 1971, para. 852-828. および、C.G. Jung, The transcendent function (1916). In: The Structure and Dynamics of the Psyche. The Collected Works of C.G. Jung, Vol. 8, 2nd edition. Princeton University Press, 1969, para. 131-193. 日本語では、C.G. ユング「超越機能」、松代洋一訳『創造する無意識』、平凡社、1996
- 24) エドワード・C・ワイトモンント、シルヴィア・プリントン・ペレラ (1989)、高尾浩幸訳『夢分析 実践テキストブック』、創元社、2007