

うんちみたいなカウンセリング

カウンセリングの実情

カウンセリングは、人が心理的にどうしようもなくなり、少しでも回復したいと思つて通う場所である。死にたいほど追い詰められた精神状態の人や、混乱状態にある人が、藁にも縋る思いで向かう場合も珍しくない。カウンセリングという営みにおいて、セラピストとクライエントは対等である。両者はクライエントの精神状態が少しでも良くなるように、臨床心理学をベースとした心理的アプローチで、同じ人間としての温かみと愛を持って接し、対話をやっていく。こうしたカウンセリングを行うことが臨床心理士の職業的意義、社会的意義であろう。

それにも関わらず、カウンセリングに行つたクライエントの精神状態が余計に悪化する、心理的な傷つきが深くなる、せつかく勇気を持って相談したのにだめだつたという思いからますます人生に希望を持てなくなる、絶望の淵に立たされる、ひどい場合は自殺を試みるまでになってしまうことすらある。

「うんちみたいなカウンセリング」の実例

どうしたらよいのか

カウンセリングを受けるときに念頭におくべきこと

第一に、期待しすぎないことである。カウンセリング業界は、玉石混淆である。トイレでもないのに、急に「うんち」が出てくる可能性がある。このことを念頭に置いて、診察室の扉を開く勇気がいる。

もちろん、世の中には、有能で、慈悲にあふれ、ちゃんとクライエントの立場に立て、役立ってくれる、素敵な心理士も存在する。そもそも素敵かどうか、「うんち」に見えるかどうかというのも、きわめて主観的、相対的な判断である。俗っぽくいって「相性」の作用が大きい。

心理士がそれを生業にしている以上、やはり一定水準以上のスキルは担保されるべきなのだが、残念ながら、現在の日本には、それを精査する仕組み、「うんちチエック」ができるような体制が整っていない。

身体診療科や、整体、飲食など、他のサービスであれば、顧客側が「ここに行つてみてもよくなかった。もう行かないでおこう」「他のところに行こう」と判断し、自己決定ができる。しかし、カウンセリングは対象が「心の弱った人」であるため、クライエントが違和感を感じたとしても「自分が悪いのかも」と過度に自分を責めてしまったりする。

「ほかを探す元気すらない……やつとの思いで来たのだから、しばらくここに通つてみよう」

などと、あえて強い表現をすれば、『正常な判断』ができず、惰性やセラピストへの気遣いから長年「うんちみた的なカウンセリング」に通い続けてしまったりする。これは、依存や、洗脳の力も働いている。それで時間がかかっても、気持ちが回復すれば、

まだ救いがあるのだが、実際は「うんち」にこべりつかれて長年身動きが取れなくなってしまう場合がある。クライエントの自尊心や判断力が著しく衰えている、また客観的に治療の経過の良し悪しをはかる基準がないことが原因となつて、このような事態は引き起こされる。カウンセリングを受け始める前から比べて、精神状態が悪化してしまつてているのに、抜け出せなくなつていてるケースも存在する。

できれば「うんち」を流せるだけの「水」を普段から、なるべくたくさん持つていて欲しい。

精神がまいつてしまつたときの対処法は、カウンセリングだけではない。

「中動態」という概念

心の治療には、人としての生き生きとした会話が必須である。それを実現するために
は「中動態」という概念がヒントになると考えている。