

## 新装版あとがき

本書は、私の〈幸福否定理論〉を、主として自覚の否認という角度から眺めたものです。本書の旧版『懲りない・困らない症候群——日常生活の精神病理学』は、おかげさまで好評を博しましたが、第三刷が完売になったまま、しばらく品切れの状態が続いていました。その後、再刊を望む声が多く寄せられたため、このたび、タイトルをより一般向けに代え、ソフトカバーで新版を出すことになりました。

旧版が出てから既に九年近くが経過していますが、本書で紹介されている幸福否定という私の考えかたの基本は、その後も全く変わっておりません。しかし、経験を重ねるにつれ、ウエイトの置きかたが変わってきた部分や考えかたが進んだ部分はいくつかあります。今回の新版は、旧版のフィルムをそのまま使った出版しますので、誤植や誤り以外の修正はできませんでした。そのため、この場を借りて、それらの点についてごく簡単に説明しておきます。なお、最近の考えかた全体については、二〇〇四年に同じ春秋社から出版した拙著『幸福否定の構造』で詳しく述べておきましたので、関心のある方はご覧ください。

〈好転の否定〉について——症状は好転すると悪化するという逆説的現象が、「好転の否認」や「好転・悪化現象」として、第3章および第5章で説明されています。旧版を執筆した時点でも、この現象が重視されていなかったわけではありませんが、現在では、私の心理療法で最重要の概念になっています。幸福否定という現象がある限り、症状その他が、本人の意識の「許容範囲」を越えて好転すれば、必然的にその否定が起こり、どうしても症状その他を悪化させることとなります。その結果、この時には好転と悪化が混在する

という奇妙な現象が起こります。好転の否定が起こった時には、実は心理療法に対するやりがいが出てきているのですが、その一方で心理療法を続けることが非常に苦痛になり、そこで中断してしまう人も少なくありません。とはいえ、この場合には、好転によるうれしさに一時的に水を差しているだけなので、悪化の部分は放置しておいてもいずれ消え、好転した部分が自然に表面に出てきます。そして、これまでの経験からすると、その好転が後戻りすることはありません。永続的な変化が起こるのです。しかし、次にまた意識の許容範囲を越えた好転が起こると、また否定が起こります。このように、私の心理療法は、好転とその否定による上下動を何度となく繰り返しながら、永続的な好転が少しずつ積み重なる形で進んでゆくわけです。

〈内心〉を積極的に評価するようになったこと——旧版執筆の時点では、内心が幸福を否定することに力点が置かれていました。内心に積極的役割があることには、まだそれほど着目しておらず、主に〈本心を否定しようとする意志〉と考えていたのです。しかし、その後、内心の積極的役割をより重視する方向へと考えが移ってきました。つまり、内心が幸福否定をしてくれるおかげで、心因性の症状や犯罪を含めた行動異常などの問題が起こり、どうしてもその解決を迫られるわけですが、それが原動力になって幸福の方向へと——換言すれば、自分の能力や人格を成長させる方向へと——進むチャンスが与えられるということです。

〈本心〉と〈内心〉の起源に関する推定が進んだこと——幸福否定とは、アンリ・ベルクソンの言葉を使えば、エラン・ヴィタール（生命が本来的に内在させている前向きな力）の否定ということになります。これは、比喩ではなく、おそらく文字通りそうなのだと思います。そうすると、本心や内心の起源は、エラン・ヴィタールとそれに拮抗する力として、進化の系統樹の根元にまで遡れるはずだ、と考えるようになりました。

《感情の演技》が効果的な理由——感情の演技が効果的なことは、経験的にわかっていましたが、その理由については、抵抗に直面させ、抵抗を少しずつ減らす手段ということ以上にはわかっていませんでした。最近では、次のような位置づけを考えるようになりました。通常の進化論とは逆なので、注意してください。

人間の意識は、生命の進化史からすれば浮上したばかりで、まだ内心や本心を包み隠す覆いのような段階に留まっている。進化史を一望すればわかるように、進化は《行動の意識化》に向かって進んでいる。進化の頂点にある人間の場合、それは、本心の意識化に当たる。内心という暗闇に覆い隠された本心（創造的意志や幸福心、能力、徳性）に意識の光を当てることにより、本心を意識の明るみに出そうと努力することが、人間を、進歩や真の意味での幸福に導く本道である。ところが、そうしようとする、内心の抵抗のため拒絶が起こる。その拒絶は、反応として観察される。そこで、その反応を目印にして、意識が見まいとしている部分を探し出し、そこに光を当てる手段として、内心が避けている感情（主として幸福心）を意識の上にむりやり作ろうと努力するのが、感情の演技の目的である。

その結果として、内心の力が徐々に弱まり、それとともに、それまで意識で否定されていた前向きな気持や幸福感が意識に浮かび上がります。それに伴って、その裏に隠されていた能力や徳性が発揮されるようになります。大きな幸福を否定する内心がそれまで作り出していた症状や問題行動が、自然に薄れてゆくわけです。

二〇〇五年一月二一日

笠原敏雄