

心理療法家に必要な人格の特性について

札幌学院大学大学院臨床心理学研究科 安 岡 馨

大学院の講義の中でいつも話すことではあるが、臨床心理士を目標に学ぶ院生諸君にはぜひとも理解してもらいたいことがある。それは、伝統的に議論されているテーマのひとつでもあるが、「心理療法家に必要な人格の特性とは何か？」という問題である。

クライアントとかペイシエントとか呼ばれる人たち、すなわち悩める人たちを対象として、心理療法家は援助する役割を課せられる。それを適切に成功裡に達成するためには、それなりの準備が必要である。第一に、さまざまな心理療法に関する知識とその技法をしっかりと習得し、それを臨床で十分に駆使できるように訓練を受けることである。このことは多くを論ずるまでもない。ところが、それだけでは、実際には心理療法の効果をあげるのには不十分であることは昔から経験的によく知られている。その点に関する内外の文献を渉猟すれば、心理療法に効果をもたらす治療者側の要因として、先にあげた知識や技法の獲得という知的準備性のほかに、第二に、治療者（心理療法家）の人格上の準備が必須なことも明らかである。この人格的準備性こそ最も重要なものと強調されているのである。

では、心理療法家はどのような人格を身につけなければならないのであろうか。Traux (1965) は、心理療法の効果をあげる治療者の人格要因として3つの特性をあげている。① genuineness, ② empathic understanding, ③ nonpossessive warmth, である。少し説明すると、①は人との関わりで、誠実で率直であり、真摯な態度で、偽善的でない、表裏のない、心からの援助ができることである。②は、相手の心理や病理を正確に理解するばかりでなく、相手の立場に立って考えられるような共感性の豊かさを持っていることである。③は、相手を尊重し、恩きせがましくなく、支配的でない態度で、あたたかな、心のぬくもりを感じさせる接近ができることである。

そうした人格の特性を先天的にもつ人、つまり、天性の資質に恵まれた人も稀にはいるかも知れない。その人が、知識と技法を身につければ、まさに心理療法家としては「鬼に金棒」であろう。しかし、そのような人は減多にいるわけではない。私たちのような平凡人は、上述のような人格上の特性を十分にもちあわせていないし、特に②の共感的理解に関しては、単に経験や訓練だけで獲得できるとは限らないものである。だからこそ、私たちは、努力して身につける必要があるし、その課題を与えられているのである。

もうお気づきのことであろうが、適切な人格特性を身につけるといっても、「言うは易く、行は難し」である。容易なことではない。では、どうしたらいいのであろうか。誤解を恐れずに言えば、最初は「演技」でも、「パフォーマンス」でも良い。かたちから入ることである。それが自然に体現できるようになるまで、臨床実践の中で鍛錬しつづける他はない。その点を常に念頭に置いて、努力し精進するのが専門家なのである。院生諸君も、そうした genuine な専門家になって欲しい。