

「」ころみ

2021年 第五号
心理療法室

「」ころのバランス」

みなさんは、「相補性」という言葉を聞かれたことがありますか。スイスの心理学者ユングの言葉です。ユングは、人間のころを一つの固定したものではありません。いろいろな要素がバランスを取り合いながら成り立っていると考え、それを相補性と呼びました。ユングは多くの臨床経験から、ころには、自然なバランス機能、ころの自己治癒力のような力が備わっていると考えていました。

バランスをとることの難しさ

今の時代は社会に適応することが強く求められます。私たちは、社会的な役割をこなし、自分の理想に近づくため、多くのものを切り捨て、自分の一貫性を保っています。例えば、頭の回転が速く論理的に生きてきた人は、自分の感情的な面を、「情けなさ」として切り捨ててきたかもしれません。また「優等生」を生きてきた人は、自分の中の「遊び」を「だらしなさ」として抑え込んでいるかもしれません。このように私たちは自分に相容れない面を無意識に切り捨てながら生きていくのです。

ころがバランスを取り戻そうとするとき

相容れないものを切り捨て、偏りが強くなり過ぎると、ころはバランスを取ろうとし、揺り戻しが起こります。何か事件が起こった時に、「まさかあの人が!？」という言葉をよく聞きますが、これはころの揺り戻しの典型例と言えます。また反抗期の子どもの激しい行動も、親への絶対的な依存の状態から、自立の方向へころがバランスを取ろうとする動きとも言えます。そのような時、一見すると社会的には望ましくないように見える現象も、ころの面からみると、新たな可能性への動きが含まれていることも多いのです。このような視点から前述のユングは、人のころの成長とは、相容れないものを切り捨てず、バランスよく育てることだと考えていました。

自分のバランスに目を向ける

うまくいかない時は、社会の役割としての自分から少し離れて、ころのバランスから見た自分に目を向けてみるのもよいかもしれません。どんな方向に自分は動いているのか、どんなことを置いてきぼ

コロナ禍の「こもり」生活で、お疲れの方も多いかと思えます。心理の世界では「こもり」は、内面に入り込むことで、新たな自分と出会う機会として、ポジティブな意味を持っています。こんな時期だからこそ、現実を少し離れて、自分の内面と触れ合うものいいかもしれません。そこで今回は「ころのバランス」についてお話ししようと思えます。

りにしているのか、そんなことを考える「ものさし」がある面白いかもありません。国語辞典に書かれる対義語とは異なりますが、いくつかものさしになりそうなものを左に載せてみました。

< “ものさし”の一例 >

論理的	⇔	感情的
礼儀正しい	⇔	荒っぽい
まじめ	⇔	サボリ
責任	⇔	無責任
守る	⇔	漏れる
自由	⇔	依存
善	⇔	悪
こだわる	⇔	柔軟
自分目線	⇔	社会基準
評価する	⇔	受け入れる
死	⇔	再生
論理的	⇔	感情的
父性的	⇔	母性的
切る	⇔	つなぐ
現在	⇔	過去
東洋的	⇔	西洋的

自分にフィットするものさしはあるでしょうか。自分なりのバランスを見つけれればいいですね。

どこに向かおうとしているのかを知る道しるべとなり得ます。どこか偏った方向に行ってしまうのであれば、意図的に反対方向の動きを取り入れること——例えば、仕事で頭ばかり使っている人が、休みの日に映画を観て感動する、など——で、バランスをとることもできるでしょう。ころの動きを実感していくことは、ころを大事にすることにもつながります。

ころのバランスについて執筆していく中で話題になった本を、いくつかBooklistに紹介します。登場人物の物語は、あなたのころに何をもちたらしめてくれるでしょうか。

Book list

『ゲド戦記 ～影との闘い～』
アーシュラ・K・ル＝グウィン著
清水真砂子訳

『モモ』 ミヒヤエル・エンデ著
大島かおり訳

『コンプレックス』 河合隼雄著

『まだまだまだまだ』 五味太郎作

『海辺のカフカ』 村上春樹著

『そんなとき隣に詩がいます
～ 鴻上尚史が選ぶ谷川俊太郎の詩』
谷川俊太郎・鴻上尚史著

