分析心理療法

クレア・ダグラス

概要

分析心理学、つまりカール グスタフ ユングによって作成された精神力動システムと性格理論は、フロイトとアドラーの視点に基づいており、人類の個人的および集団的現実についての拡大された見方を提供します。分析心理療法は、トランスパーソナル (原型) 層と無意識の個人層の両方を含む、意識的要素と無意識的要素を含む人間の精神の地図を提供します。心理療法の目標は、人間の状態、個人の責任、そして傷ついた、一方的で合理主義的で制限された自己の感覚に代わる、人間の状態、個人の責任、そして超越的なものとのつながりを心から認識することによって、再統合、自己認識、個性化することです。セラピーは、患者とセラピストの相互作用する人格の間の深い出会いによって、精神の治癒と自己調整の潜在力を利用します。

基本概念

ユングの心理システムの基礎は、物質の外側の現実のバランスをとる人格の内なる領域である精神の概念です。ユングは、精神を精神、魂、観念の組み合わせとして定義しました。彼は精神的現実を意識的プロセスと無意識的プロセスの合計であると見なしました。ユングによれば、この内なる世界は体内の生化学的プロセスに影響を与え、本能に影響を与え、外界の現実に対する人の認識を決定します。ユングは、物理的な物質は外部の現実の人間の精神的なイメージを通してのみ知ることができると提案しました。したがって、人々が何を認識するかは、主にその人が誰であるかによって決まります。

精神の現実はユングの作業仮説であり、彼が空想、神話、イメージ、個々の人々の行動から収集した資料を通じて確認されました。ユングは、精神をバランスのとれた対立物と代償的な対立物からなる全体としてマッピングしました。彼の精神地図の重要な側面は、個人意識と集合意識だけでなく、個人的無意識と集合的無意識です。

ユングの個人的無意識の説明はフロイトの説明に似ていますが、より広範囲にわたっています。ユング理論では、個人の個人的な無意識には、自我や超自我にとって受け入れられず抑圧されている物質だけでなく、精神にとって重要ではなく、一時的または永久に意識から外された物質も含まれています。また、集合的無意識から生じる要素だけでなく、まだ意識の準備ができていない、または意識を認識していない個人の人格の未開発の部分も含まれています。

集合的無意識とは、全人類が共有する広大な隠された精神的資源を指すユングの用語です。ユングは、患者の暴露、彼自身の自己分析、異文化研究を通じて集合的無意識を発見しました。彼は、同じ基本的なモチーフが空想、夢、シンボル、神話の中で表現されていることに気づきました。集合的無意識から現れるイメージはすべての人に共有されますが、個人的な経験によって修正されます。ユングはこれらのモチーフを原型的なイメージと呼び、潜在的なパターンで組織化された集合的な無意識を描きました。

アーキタイプとは、組織化の原則、準備のシステム、そしてエネルギーの動的な核です。組織化原理として、アーキタイプは現実を秩序立てて構造化する脳内の回路パターンに似ています。準備のシステムとして、それは動物の本能に似ています。ダイナミックなエネルギーの核として、パターン化された方法で人の行動や反応を推進します。ユングは、人間には、普遍的な内的パターンに従って人格を形成し、現実を捉える遺伝的素質があると信じていました。

原型は、集合的無意識から意識と行動へとエネルギーが流れる経路として見ることができます。ユングは、集合的無意識には、人生における典型的な状況と同じくらい多くの原型的なイメージが存在し、それらは太古の昔から個人の経験の中に現れており、将来も同様の状況が起こるたびに再び現れるだろうと書いています。ユングの研究の主な焦点となり、大衆心理学の豊かな情報源となったいくつかの典型的なパターンには、英雄的探求があります。夜の海の旅。インナーチャイルド（多くの場合、自分自身の人格の子供らしい部分として見られます）と神聖な子供。乙女、母、そして女神。賢い老人。そしてワイルドマン。

集合的無意識がそのような原型的なイメージによって人に自分自身を明らかにするのに対し、個人的無意識は複合体を通して自分自身を明らかにします。原型的なイメージは、コンプレックス（父親や父親に似ている人に対する態度など、繊細でエネルギーに満ちた感情の塊）を介して、集合的無意識から個人的無意識へと流れ込みます。ユングのコンプレックスに関するアイデアは、単語連想テストの研究から生まれました。ユングは単語のリストを声に出して読み上げ、被験者に最初に頭に浮かんだ単語で答えるように求めました。次に彼はリストを繰り返し、被験者は最初の反応を思い出そうとしました。ユングは、沈黙、反応や記憶の失敗、身体の反応に気づき、そのような変化が敏感で隠れた領域を明らかにすると信じていました。ユングはこれらの反応を複合体と名付けました。これは、イメージ、記憶、アイデアの網を軌道に引き込む磁石として機能する、アイデアや感情の感情的な連想です。

ユングはコンプレックスが非常に重要であると信じていたため、フロイトと決別して精神分析の形式の名前を探したとき、最初に選んだのはコンプレックス心理学でした。フロイトとアドラーはユングのコンプレックスに関する用語を採用しましたが、ユングの定式化は同僚の定式化よりもはるかに豊富でした。ユングは、コンプレックスは場合によっては制限したり、動揺させたり、その他の不穏な結果をもたらしたりするかもしれないが、重要な問題を意識にもたらすというポジティブな効果もあり得ると信じていました。コンプレックスは、個人の発達と成長を促進する個人的な対決と対応を要求します。コンプレックスの要求を満たすことで、コンプレックスとポジティブに関わることができますが、これには大変な心理的作業が必要です。多くの人は、コンプレックスの内容を投影することでコンプレックスを管理しようとします。たとえば、ネガティブなマザーコンプレックスを持つ男性は、すべての女性を過度にネガティブな見方で見るかもしれません。 （投影とは、実際にはその人自身の性格に属するものを他人に帰することを意味します。）人がコンプレックスを回避しようとするもう一つの方法は、抑圧です。したがって、ネガティブなマザーコンプレックスを持つ女性は、母親に少しでも似ないようにするために、自分が女性的だと考えるすべてのものから自分自身を切り離すことがあります。マザーコンプレックスを持つ別の女性は、自分自身をすべて良い、「地球の母」タイプの女性だと認識しているかもしれません。より極端な場合には、コンプレックスが人を圧倒し、現実との接触を失い、精神病に陥る可能性があります。マザーコンプレックスを抱える精神病の女性は、自分が母なる自然であり、地球上のあらゆるものの母であると信じているかもしれません。

ユングは、無意識を一掃して意識化する必要があるものとして見るのではなく、心の意識的な部分と無意識的な部分の両方が調和して機能するとき、個人は全体性に向かって成長すると感じました。バランスと自己治癒に向かうこの自然な動きから、ユングは神経症にはそれ自体の治療の種が含まれており、成長と治癒をもたらすエネルギーがあると結論付けました。ユング派の分析家は、バランス、成長、統合を促進する触媒として機能します。

その他のシステム

ユングの理論は、芸術、文学、演劇だけでなく、現代の宗教、文化、社会学の思想にも影響を与えてきました。それにもかかわらず、心理学一般、特に現代の心理療法システムは、ユングの影響を見逃したり無視したりすることがよくあります。これには、ユングの文体の難しさや初期の精神分析家の一部の苦々しい偏狭主義など、多くの理由があります。心理学者がユングの書いたものを読むよりも、ユングについて聞いたことを信じる傾向があるため、状況はさらに悪化している。今日の心理学者は厳格な科学教育を受けており、そのためしばしば「ソフトな」科学を恐れ、神秘的だと言われてきたシステムを避けるようになっています。実際、心理療法に対するユングの実践的かつ包括的なアプローチのプラグマティズムは、心理学の一般分野に多大な貢献をしてきました。 20 世紀の初期の精神力動学の 3 人の偉大な理論家の 1 人を無視することは、人間の精神の不完全な地図を持って旅をすることと同じです。

ユングはフロイトに出会う前から、独自の精神分析を開発し、患者の治療を始めていました。しかし、フロイトに対する彼の恩義は大きい。おそらくユングにとって最も重要なことは、フロイトの自由連想による無意識の探求、夢の重要性への焦点、そして人格形成における幼児期の経験の役割への強調であった(Davis, 2008; Ellenberger, 1981)。ユングは、フロイトよりも広範囲かつ包括的なこれらの領域を構築しました。

ユングは無意識への王道としてコンプレックスに注目しましたが、フロイトは夢の重要性を強調しました。しかし、ユングは夢を単純な願望実現よりも意味のあるものとして捉えており、より徹底的で総合的な夢分析技術を必要としているため、ユングの体系ではフロイトの体系よりも夢がより重要な役割を果たしています。ユングにとって、フロイトのエディプス・コンプレックスは、考えられる数多くのコンプレックスのうちの 1 つにすぎず、必ずしも最も重要なものではありませんでした。セクシュアリティと攻撃性は、リビドーを表現するための唯一の経路であるというよりは、その多くの考えられる経路のうちの 2 つにすぎません。神経症には、性的問題を含むがこれに限定されない、多くの原因がありました。おそらくフロイトとユングの最も顕著な違いは、意味の探求は性欲と同じくらい強い欲求であるというユングの信念に起因します。

ユングは、特定の人はフロイト的分析から最も利益を得るだろうし、他の人はアドラー的分析から最も利益を得るだろうし、さらに他の人はユング的分析から最も利益を得ると信じていました。彼はアドラーの夢の理論を自分のものと似ていると考えました。どちらの理論も、夢は個人が自分自身の中で認識したくないもの（ユングが人格の影の側面と呼んだもの）を明らかにする可能性があると主張しました。ユングもアドラーも、夢は個人と世界との関わり方の根底にあるパターンを明らかにすると信じていました。アドラーとユングはまた、最初の記憶と、人生の課題や社会に対する義務を果たすことの重要性を強調しました。ユングは、これらの課題が達成されなければ神経症が生じると教えました。彼らはどちらもフロイトよりも同等の立場で個々の患者に会いました。フロイトは患者をソファに横たわり、フリーアソシエイトにさせましたが、ユングとアドラーは患者と向かい合って座っていました。最後に、アドラーもユングも、心理療法は過去だけでなく未来にも目を向けるべきだと信じていました。人生の目標と前向きな（目的論的）エネルギーに関するユングの考えは、アドラーの見解に似ています。

生涯心理学者はユングに多くの恩恵を受けています。エリック・エリクソンのライフステージ、ローレンス・コールバーグの道徳的発達の段階、そしてキャロル・ギリガンによる女性の成長を反映するコールバーグの作品の再評価と再定義はすべて、生涯にわたる個性化というユングの考えを表現しています。ユングの理論はヘンリー・A・マレーの『ニーズ-プレス理論の人格論』に影響を与え、ユングの空想の奨励は主題統覚テストに影響を与えた（その最初の著者であるクリスティアナ・モーガンとマレーはユングによって分析された）。ゲシュタルト療法は、ユングの夢解釈の方法の拡張として見ることができます。 E. C. Whitmont や Sylvia Perera (1992) などのユング派は、ゲシュタルトの実践と積極的な想像力 (自分の空想を意識的に探求すること) を組み合わせて、中核的な分析ツールとして使用しています。 J. L. モレノの心理劇は、患者が夢や空想を実行することを奨励するユングを反映しています。役割と余剰現実についてのモレノの考えは、多くの原型的なイメージと可能な役割から構成される多元的な精神に対するユングの信念を反映しています。

ハリー・スタック・サリバンの「良い私」と「悪い私」は、ユングのポジティブなシャドウとネガティブなシャドウ（人格の拒否された部分または認識されていない部分）の概念を反映しています。アレクサンダー・ローウェンの生体エネルギー理論はユングの類型論に従っており、ユングの思考、感情、感覚、直観の 4 つの機能は、ローウェンの性格機能の階層構造とほぼ平行しています。アドラー療法から最も現代的な療法まで、あらゆる種類のホリスティック療法は、全体に奉仕する多くの部分から構成され、個人は成長と治癒への正常な衝動を持っているという考えをユングと共有しています。アブラハム・マズローの研究に由来するような自己実現理論は、ユングの心理学の前向きで楽観的な部分を強調しており、カール・ロジャースの人間中心の心理学は、ユングの人間的関心と患者に対する個人的な献身を反映しています。ユング (1935a) は、分析における人間の性質を主張し、患者の誠実さを強調しました。「彼は個人である限り... ありのままの自分になることしかできない... 医師ができる最善のことは横になることです」同じ人間として患者と一緒にいるために、彼の方法や理論の装置全体を脇に置くのです」（p. 10）。

メラニー・クラインやエーリッヒ・フロムの理論など、新フロイト派の自我心理学から生まれた理論は、ユングの思想と多くの部分を共有しているため、互いに交配し、精力的なハイブリッドを生み出しています。ユング派は、幼児期とその課題の説明、他者の性格の一部の内在化、投影、死の本能などの領域で、彼らの構成がユングのオリジナルの定式化と類似していることを指摘してきた（例えば、マドゥロとホイールライト、1977） ; ソロモン、2009）。 Barbara Stephens (1999) は、次のようなユングのテーマがポスト・フロイトの思想を肥やしていると見ています。有用な分析データとしての逆転移。シンボルの役割とシンボルの形成。原始的な（そして幼児的な）感情状態の重要性。そしてフロイト派フェミニストは、統合と治癒の重要な導管としての欲望に焦点を当てています。

ユングは、行動することと同様に存在することの価値を強調し、宗教的または神秘的な感情に対する深い信頼を持っていますが、多くのアジアの心理療法に似ています (Young-Eizendrath, 2008; Higuchi, 2009)。活発な想像力の中で空想を育むためのユングの方法は、方向性のある瞑想です。ユングはアジアの思想体系について広く講義し、それを自身の理論と比較しました。おそらく彼の最も説得力のある講義は、彼の患者の一人の分析に関連したヨガに関するものでした(Douglas、1997b)。

歴史

前駆体

カール グスタフ ユング (1875 ～ 1961 年) は牧師の長男で、19 世紀の最後の四半期にスイスのドイツ語圏で育ちました。彼の母親は神学者の家族の出身でした。彼の父の父親は医師であり、著名な詩人、哲学者、古典学者でもありました。ユングは、プロテスタントの神学の伝統だけでなく、ギリシャ語やラテン語の古典文学にも組み込まれた徹底的な教育を受けました。彼は特にソクラテス以前の哲学者ヘラクレイトス、神秘家ヤコブ・ベーメ、ロマン主義哲学と精神医学、そしてアジア哲学から影響を受けました。科学実証主義の隆盛を特徴づける時代に、ユングの教師たちは人間の本質について合理的、楽観的、進歩的な見方を強調しました。それにもかかわらず、ユングは代わりに、不合理、オカルト、神秘的、無意識を重視するロマン主義に惹かれました。ロマン主義は実証主義よりも人間の本性に対して悲観的な見方をしていました。ロマン主義哲学によれば、人間は分裂し二極化していました。彼らは失われた統一性と全体性を切望していました。この切望は、個人の魂だけでなく自然界の深さを掘り下げたいという願望を通じて現れました(Douglas, 2008)。

ロマン主義哲学は、19 世紀の人類学、言語学、考古学のほか、セクシュアリティや精神疾患の内面世界に関する研究の基礎となっており、すべてユングが興味を持ったテーマです。ロマン主義は超心理現象やオカルトの探求にも現れました。

ユングのアイデアの具体的な情報源をたどるには、多くの章が必要になるでしょう (特に Bair、2003、Bishop、2009、および Shamdasani、2003 を参照)。おそらく最も優れた簡潔な報道は、ロマン派哲学と精神医学に対するユングの恩義を強調するヘンリ・エレンバーガー(1981)によるものである。ゲーテ、カント、シラー、ニーチェの理論は、対立に関するユングの思考スタイルの形成に影響を与えました。

ユングの同胞であるヨハン・バッホーフェンは、神話の宗教的および哲学的重要性とシンボルの意味に興味を持っていました。ニーチェはバッホーフェンのディオニュソス的・アポロン的二重性の概念を借用し、ユングもそれを採用した。 （ディオニシウスは人生の官能的な側面を代表し、アポロンは理性的な側面を代表しました。）ニーチェは、人生の悲劇的な曖昧さ、そしてあらゆる人間関係における善と悪の存在の感覚をユングと共有しました。文明の起源、人類の道徳的良心、夢の重要性についてのニーチェの考えは、悪に対する懸念とともにユングに影響を与えました。ニーチェの影、ペルソナ、スーパーマン、賢い老人についての説明は、ユングによって具体的な原型として取り上げられました。

カール・グスタフ・カルスやアルトゥール・ショーペンハウアーもユングに影響を与えました。カラスは、フロイトやユングより 50 年も前に、無意識の創造的機能と治癒機能について書いていました。カラスは、ユングの原型的無意識、集合的無意識、個人的無意識の概念を先取りした無意識の三要素モデルの概要を説明しました。ショーペンハウアーはユングを魅了する人生観を持っていました。どちらも人間の心理における不合理さ、そして人間の意志、抑圧、本能の力が果たす役割について書いています。ショーペンハウアーとニーチェはユングの元型理論に影響を与えました。ショーペンハウアーが想像力、無意識の役割、悪の現実、そして夢の重要性を強調したことも影響を与えました。ショーペンハウアーとユングはどちらも道徳の問題と東洋哲学に興味を持っており、個人の全体性の可能性を信じていました。

Ellenberger (1981) は、転移と逆転移（転移とは患者が分析者に投影する感情を指し、逆転移とは分析者が患者の投影によってどのように影響されるかを指す）に対するユングの心理療法上の強調を、アントン・メスマーの動物磁気理論を通した悪魔祓いは、19 世紀初頭のピエール・ジャネによる精神疾患の治療のための催眠術の使用につながりました。ジャネットはまた、精神疾患の分類や多重人格や固定観念への関心を通じてユングに影響を与えました。ジャネットにとってもユングにとっても、医師の献身と医師と患者の個人的な調和が治療の主要な要素でした。

始まり

ユングは、「私たちのものの見方は、私たちが何であるかによって条件付けられる」と書いています（1929/1933/1961、p. 335）。彼は、すべての心理学理論は主観的であり、その創設者の個人的な歴史を反映していると信じていました。ユングの両親は都会の裕福な家庭で育ち、十分な教育を受けていました。ユングの父親が田舎の牧師を務めていたケスヴィルの貧しい田舎教区での生活に対する彼らの不満は、ユングの幼少期に影響を与えた。ユングは自分の青春時代を孤独だったと語った。彼が高校に行くまで、彼の仲間のほとんどは教育を受けていない農家の子供たちでした。農民との初期の経験は、ユングの内省的傾向とのバランスをとる実践的で素朴な側面を引き出しました (ユング、1965)。

チョンさんは母親に近かった。彼は彼女を二面性があると感じた。一方は直感的で、彼が恐れていた超心理学に興味を持っていました。相手は温かく母性的で、それが彼を慰めてくれました。ユングは心の中で彼女を昼/夜、善人/悪人に分けました。母親のこれらの対照的な側面を統合しようとするユングの後の努力は、恐ろしい母親から自分自身を解放しようとする英雄の探求の重要性の強調と、力強い女性の典型的なイメージの描写に形を現しました。ユングと父親との関係がうまくいかなかったことが、その後の男性、特に男性の指導者やその他の権威者との問題につながった可能性がある。

ユングは生涯を通して女性に興味を持ち、女性に惹かれていました。彼は母親に似た素朴な一面を持つ女性と結婚したが、直感的な女性に魅了され続け、彼女を自分の失われた女性の片割れだと表現した。ユングさんは自伝の中で、母親が数か月間入院したときに世話をしてくれた看護師のことを思い出した。この看護師は、彼を魅了し、インスピレーションを与える一連の女性の原型となりました。ユングのいとこであるヘレン・プレイスヴェルクの超心理学的実験は、彼の医学部の論文の主題となった。彼女の影響はユングの理論の発展に影響を与えました。

ユングが大学や医学部時代に読んだ本の多くは、多重人格、トランス状態、ヒステリー、催眠に関するものでした。彼はこの関心を、自分の授業や他の学生への講義、さらには博士論文にも取り入れました。これらの主題に対する彼の興味と、性的精神病理学に関するリチャード・フォン・クラフト＝エビングの研究を読んだことが、ユングを精神医学へと駆り立てた(Jung、1965)。ユングは博士論文を書き終えてすぐに、当時精神疾患の研究で有名なセンターだったブルクホルツリ精神病院でオイゲン・ブロイラーの下で働き始めた。ユングは 1902 年から 1909 年までブルクホルツリ病院に住み、精神障害のある患者の日常生活に深く関わるようになりました。彼らの内なる世界は彼に興味をそそられ、彼の統合失調症患者の一人であるバベットの象徴的世界の探求は、ユングの統合失調症に関する研究『認知症プラコックスの心理学』(1907/1960) の主要な情報源となった。ブルクホルツリでは、ユングは多くの心理テストを開発し、実施しました。彼の Word Association Test の研究 (1904 ～ 1907 年) は彼の名声を高めました。これらの研究は、無意識の現実を初めて実証したものでした。この研究をきっかけに、ユングはジークムント・フロイトと文通を始めることになった。

フロイトは精神分析理論に対するユングの貢献を高く評価し、ユングを彼の法定後継者として認めた。彼はユングを国際精神分析協会の会長および最初の精神分析雑誌であるヤールブーフの編集者に任命した。二人は 1909 年に一緒に米国へ旅行し、クラーク大学で精神分析についてのそれぞれの見解を講義しました。ユングは自分をフロイトの弟子ではなく協力者だと考えていました。彼らの認識の相違と対立する性格により、彼らは同盟を断絶することになりました。ユングは、『無意識の心理学』（1911年、1956年に『変容の象徴』として改訂）の執筆を通じて、フロイトとの避けられない決別をもたらしました。

ユングはこの本の中で、神話、文化史、個人心理学を織り交ぜた独自の精神分析の形式を説明しました。彼はまた、フロイトよりも包括的にリビドーを再定義しました。この期間中にユングは結婚し、個人開業のためブルクホルツリを離れた。彼は独自の方法で信者を訓練し始め、妻のエマ・ユングは最初の分析心理療法士の一人になりました。

フロイトとの別れの後、ユングは極度の内向的な時期に苦しみ、エレンバーガー(1981)はそれを創造的な病気と呼んだ。この時、ユングにインスピレーションを与えた一連の女性の3人目、元患者で将来分析家となるトニ・ウルフが、ユングの無意識下への導き手となった。ユングは、次のように書いたとき、彼女、そして彼の最初の 3 冊の本の主題となった女性たち、そして女性患者たちに対する恩義を認めた。「この心理学が女性の直接的な影響に負っているものは……これだけでかなりの分量を占めることになるだろうが、私がここで話しているのは分析心理学だけではなく、精神病理学一般の始まりについてである」(Jung、1927/1970、p. 124)。彼はさらに、「私は主に女性の患者を担当してきたが、彼女たちは並外れた誠実さ、理解力、知性を持ってこの仕事に携わることが多かった。私が治療の新たな道を歩み出すことができたのは、本質的に彼女たちのおかげだった」（ユング、1965年）とも付け加えた。 、145ページ）。

ユングが創造的内向性の時期から抜け出したことは、1921 年に出版された『心理学的タイプ』によって示されました。そのインスピレーションは、フロイト、アドラー、そして彼自身の間の破壊的な対立についてのユングの考察から来ました。ユングは、それぞれが世界を経験し、反応するさまざまな方法を許容し、説明する類型論の体系を作成することで、彼らと個人的な平和を築きました。

現在のステータス

実証主義科学の不完全性がより明らかになり、世界がますます複雑になるにつれて、ユング心理学への関心が高まっています。一部の実践主義心理学者が分析心理学を否定しているにもかかわらず、分析心理学が多くの人々の強いニーズに応えているという事実は、ユング派の専門訓練機関や分析家の数が増えていることからもわかります。 2009 年の時点で、国際分析心理学会には 45 か国に 2929 人の認定分析者会員がおり、51 の専門学会 (米国では 19 団体)、および 19 の発展途上のグループがあります。ユング派の研究グループや分析心理学クラブは、専門学会のある都市でも、研究所が十分に大きくない多くの場所でも盛んに行われており、ユング派のセラピストを自称しながらも研究所を経ていない人の数が増えている。厳しい訓練。専門誌は特定の機関と関連付けられています。より重要なものの中には、British Journal of Analytical Psychology があります。サンフランシスコのユング・ジャーナル: 文化と精神。ロサンゼルス研究所の心理学的観点。ニューヨーク研究所のユング理論と実践ジャーナル。臨床実践に関するシカゴの一連の Chiron モノグラフ。そしてポストユング派の原型研究雑誌『Spring』。英語以外の重要な雑誌には、パリの Cahiers de Psychologie Jungienne、ベルリンの Zeitschrift für Analytische Psychologie、ローマの La Rivista di Psicologia Analitica などがあります。

トレーニングは研究所ごと、国ごとに異なります。ユングは一般のアナリストを受け入れましたが、プロ意識を高める傾向は強まっています。米国では、研修のために医師、臨床心理士、ソーシャルワーカーを受け入れている機関がほとんどです。ユングは、分析者は個人的に分析されるべきだと主張した最初の精神分析者でした。ユング派のトレーニングの基礎は、長年にわたる徹底的な分析であり、多くの場合、2人の異なる分析者によるものです。 6 年以上の症例監督が次に重要である (Crowther, 2009; Mathers, 2009; Sherwood, 2009)。米国での課程は通常 4 年かかり、次のようなセミナーが含まれます。

臨床理論と実践（ユング派と新フロイト派の両方の観点から）、夢分析、典型的な心理学の徹底的な基礎を提供します。ユング派分析家としての専門認定には、一般に広範な音響レビュー、口頭および筆記試験、臨床論文が必要です。平均的な訓練期間は 6 ～ 8 年ですが、一部の新しいグループではユング心理療法の訓練期間を約 4 年に短縮しています。

現在、ユング研究内で刺激的な発酵が起こっています。児童分析、グループワーク、ボディワーク、芸術療法への関心が高まっており、同時に、幼児期の発達と幼児期の傷の分析に焦点を当てたユング心理学とポストフロイトの対象関係理論のハイブリッドへの関心も高まっている。 （キャンブレー＆カーター、2004）。オブジェクト関係とは、人々が他の人々と関係する方法を表す残念な用語です。このハイブリッドは、特に米国と英国で人気が高まっています。ユングの理論のより時代や文化に縛られた側面を修正したり、破棄したりする人もいます。 2 つの例は、現代女性の現実に適合するユングの女性心理学と、ユングのアニマアニムス概念の再定式化です。アニマは、男性の女性的な部分を通して最もよく表される女性の典型的なイメージです。アニムスは男性の典型的なイメージであり、女性の男性的な部分を通して最もよく表されます。ユング派は現在、かつて伝統的に「男性性」と「女性性」の特徴であると考えられていたものを再評価し、ユングの類型論を再評価しつつあり、また、学術作品と一般的な作品の両方において、現代生活に関連するイメージへの原型理論の拡張も行われています。フロイト、アドラー、ユングが分離して以来、深層心理学のさまざまな学派を分裂させていた悪い感情や嫉妬は徐々に緩和されてきました。深層心理学者や、以前は対立していたさまざまな学校の研究機関が参加しており、英国分析心理学ジャーナルは、アメリカ精神分析財団とシカゴとニューヨークのユング派研究所の後援で年次会議を開催しています。

人格

人格理論

ユングの性格理論は、人のあらゆる部分の動的な統一という概念に基づいています。精神は、集合的無意識（イメージ、思考、行動、経験の根底にあるパターン）とのつながりを持つ意識的および無意識的な要素で構成されています。ユング理論によれば、自分が誰であるかについての私たちの意識的な理解は 2 つの源から来ます。1 つ目は、人々が自分自身について語ることなど、社会的現実との出会いから得られ、2 つ目は他人の観察から推測したものから得られます。他人が自分の自己評価に同意しているように見えると、私たちは自分が正常であると考える傾向があります。彼らの意見が異なると、私たちは自分自身を異常だとみなしたり、他人から異常だとみなされたりする傾向があります。

また、人にはそれぞれ個人的な無意識があります。これは直接的に理解することができず、夢や分析を通じて間接的にしかアプローチできない性格の領域です。個人の無意識は、ユングが集合的無意識と呼んだものの影響を受けます。集合的無意識は、原型的なイメージや複合体を通じて個人の無意識の中で表現される遺伝的な人間の要素です。

したがって、実際には、人間の精神には 2 つの側面があります。 1つは、人の感覚、知性、感情、欲望を含む、意識と呼ばれるアクセス可能な側であり、もう1つはアクセスできない側、つまり私たちが忘れたり否定した個人的な経験の要素や、意識の要素を含む個人の無意識です。典型的なイメージや複合体を通して認識できる集合的無意識。

ユングは、自己を、人格を秩序立てて統合する原型的なエネルギー、つまり人格が進化する包括的な全体性であると定義しました。真我は個人の成長の目標です。幼児は、最初は完全な状態で始まり、すぐにサブシステムに断片化する単一の自己として始まります。この断片化を通じて、心と意識は発達します。生涯を通じて、健康な人格はより高いレベルの発達で再統合されます。

真我の最も重要な断片であるエゴは、幼児が独立した存在としてのアイデンティティの感覚を獲得するときに初めて現れます。幼少期の自我は、個人的かつ無意識的な物質の海の中に設置された意識の島のようなものです。島は、周囲の海から堆積物を集めて消化するにつれて、その大きさと輪郭が大きくなっていきます。この自我は「私」、つまり思考、感情、欲求、身体感覚など、人が自分自身であると信じているすべてのものを含む実体になります。自我は意識の中心として、無意識の領域と外の世界との間を仲介します。人間の心理的発達の一部は、どちらの側にも同一化したり、どちらの側にも克服されたりすることなく、これらの領域のそれぞれからの刺激をフィルタリングできる、強力で回復力のある自我を作成することで構成されます。

個人の影は、個人の無意識の中でエゴのバランスをとります。影には、エゴの一部になる可能性がある、またはエゴの一部であるべきであるが、エゴが発達を拒否または拒否するすべてのものがあります。個人の影には、ポジティブな側面とネガティブな側面の両方が含まれる可能性があります。影の要素は、夢を見た人と同じ性別を攻撃したり恐ろしい形で夢に現れることがよくあります。それらはまた、憎まれたり妬まれたりする個人や集団に投影することによって意識の中に噴出します。個人の影は、たとえば暴徒が心無い暴力行為に夢中になったときなど、集合的無意識から悪の典型的なイメージが現れる媒体となる傾向がある。影の物質と対峙し、それとそれに対する人の反応を意識化することで、人格の重要な部分を意識に取り戻すことができます。これらは成熟した人格にとって不可欠な仕事です。

ユングは悪の現実を信じ、それが世界で増大する問題であると見なしました。ユングは、人間は悪を意識し、絶対的な悪の原型的で受け継がれたイメージを認識することで悪に立ち向かうことができると感じました。人間の悪に責任を持って対峙するということは、自分自身の影の中にあるものを意識し、悪の典型的なイメージに圧倒されるのではなく対峙し、影の物質や複合体を他人に投影するのではなく自分自身の邪悪な性癖や行動に対して個人的な責任を取ることを意味すると彼は考えた。人、グループ、または国家。

ペルソナとは、社会における個人の公的な「顔」です。ユングは、俳優の顔を隠し、彼が演じることを選んだ役を示すギリシャ演劇の仮面にちなんでペルソナを名付けました。ペルソナは自我を保護し、その適切な側面を明らかにして、個人と社会との相互作用を円滑にします。適切なペルソナを開発すると、思考、感情、アイデア、認識のプライバシーが確保され、それらが明らかにされる方法が調整されます。人は自分のエゴと同一視できるのと同じように、自分が本当に自分が演じることを選択した役割であると信じて、自分のペルソナと同一視することができます。

ユングは、人生の最初の部分の課題は自我を強化し、他者との関係において世界の中での地位を確立し、社会に対する義務を果たすことであると信じていました。人生の後半の課題は、自分自身の未開発の部分を取り戻し、人格のこれらの側面をより完全に満たすことでした。彼はこのプロセスを個性化と呼び、この人生の課題が多くの高齢患者を分析に引き込むと信じていました。ユングの言う「個性化」とは、完璧を意味するものではありません。この考えは、自分の性格のより否定的な部分を受け入れ、それらに対して個人的ではあるが倫理的な対応を採用することを含めて、完成と全体性を指します。フォーダム (1996) や他の多くの現代ユング派は、個性化は中年まで待つ必要はないと信じています。ユングが人生の後半の課題として個性化を強調したことは、ライフサイクル全体を通じて成長と変容を可能にするため、彼の性格理論をフロイトのそれとさらに区別しました。このように考えると、中年の危機はさらなる発展のための挑戦的な機会となる。

個性化のプロセスの一部は、個人的な影の物質の同化だけでなく、精神における反対性の要素、つまりユングがアニマ（女性性の典型的なイメージ）とアニムス（男性性の典型的なイメージと呼んだもの）の認識と統合にも関係します。 ）、無意識への橋として機能します。アニマとアニムスの原型的なイメージの形と性格は、その人の異性の経験、文化的思い込み、女性性または男性性の原型に基づいて、非常に個別的です。今日、ジェンダーとジェンダー役割に関する多くのことが流動しているため、現在のイメージはもはやユングの時代のイメージとは一致せず、文化や経験の変化に伴って変化しつつあります(Douglas, 2006)。この概念の現代的な再評価は、同性愛を自然な出来事として再評価する大きな可能性を秘めています。

類型学は、ユングが性格理論にもたらした最も重要かつ最もよく知られた貢献の 1 つです。 『Psychological Types』（1921/1971）の中で、ユングは個人が習慣的に世界に反応するさまざまな方法について説明しています。 2 つの基本的な反応は、内向性と外向性です。ユングは内向性を自然で基本的なものとみなしました。内向型の人のエネルギーは主に内側に流れ、現実とは出来事、物体、または人に対する内向型の反応です。内向的な人は、豊かな内なる世界を発展させ、維持するために孤独を必要とします。彼らは友情を大切にし、他人と少ないながらも深い関係を持ちます。一方、外向的な人の現実は、客観的な事実や出来事で構成されています。外向的な人は、主に外部の物体を通じて現実とつながります。内向的な人は外側の現実を内側の心理に適応させますが、外向的な人は自分自身を環境や人々に適応させます。外向的な人は通常、コミュニケーションが上手で、簡単に友達を作り、他の人々との交流に対して多大な性欲を持っています。ユングは国家も人々も主に内向的か外向的であると述べました。例えば、スイスは基本的に内向的であり、米国は主に外向的であるだけでなく、内向性を不健康であるとみなす傾向があると彼は見ていた。

ユングは類型論の中で、人間が主に思考、感情、感覚、直観の 4 つの精神機能の 1 つを通じて現実を認識する傾向に基づいて、性格を機能的なタイプに分類しました。これら 4 つの機能はそれぞれ、外向的または内向的な方法で経験できます。ユングによれば、

完全なオリエンテーションを実現するには、4 つの機能すべてが均等に寄与する必要があります。思考は認知と判断を促進する必要があり、感情は、ある物事が私たちにとって重要であるか、重要でないかをどのように、どの程度まで私たちに知らせる必要があり、感覚は、見る、聞く、味わう、感じることを通じて具体的な現実を私たちに伝える必要があります。など、また、背景に隠された可能性も、与えられた状況の全体像に属しているため、直観によって背景に隠された可能性を推測できるはずです。 (1921/1971、p. 518)

ユングによれば、思想家は規則を見つけ、名前を割り当て、分類し、理論を展開します。感情を持つ人は、多くの場合、何かを好きか嫌いかによって現実に価値を置きます。感覚型は五感を使って内外の現実を把握します。そして直感的な人は、過去と未来の現実を突き抜けるような予感と、他人の無意識から正確な情報を拾い出す能力を持っています。

ほとんどの人は、これら 4 つの主要な機能のいずれかが優位に生まれてくるようです。ドミナント機能は他の機能よりも多く使用され、より完全に開発されます。多くの場合、人が成熟するにつれて二次的な機能が発達しますが、思考する人の場合は感情、直観的な人の場合は感覚など、より弱い第三の機能は影が薄く、未発達のままです。ユング氏は最も発達していない機能の重要性を強調した。ほとんどは無意識ですが、最初はシャドウやアニムス/アニマのサブパーソナリティとして現れることがよくあります。この未発達な機能は、意識に侵入すると問題を引き起こしますが、創造性や新鮮さをもたらすこともあり、成熟した人格が生気を失って消耗していると感じたときに現れます。

人々は、1 つの主要な態度と機能を開発し、それらに依存する傾向がありますが、場合によっては不適切です。たとえば、思考が優勢なタイプは、何かが正しいか間違っているか、良いか悪いか、受け入れるか拒否するに値するかを単純に理解した方が良い場合に、常に事件の事実を考慮する傾向があります。

誰もが、内向性と外向性だけでなく、4 つの機能すべてにアクセスできます。ユング派によれば、人格形成の一部は、まず自分の主なタイプを洗練し、次にその人のそれほど進化していない機能を育成することから成ります。寿命の発達では、最初の機能の後に二次機能が成熟し、その後に三番目の機能が続きます。最も発達していない機能が開花するのは最後であり、人生の後半では大きな創造性の源となる可能性があります。類型論は、個人差に満ちた性格そのものの領域よりもはるかに明確な青写真または地図であることを強調することが重要です。

さまざまなコンセプト

反対

Jung (1976) は、「すべての精神的生活にとって、反対は信じられないほど不可欠な前提条件である」(p. 169) と書いています。当時の二元論理論に沿って、ユングは世界を善と悪、光と闇、ポジティブとネガティブなどの対極の観点から見ていました。彼は、無意識と対立する意識、女性と対立する男性性、悪いものと対立する典型的なイメージの良い側面（例えば、貪欲な母親と対立する栄養）、影と対立する自我などを用いて、彼の性格理論を設計しました。これらの対立者は活発な闘争に従事し、この対立が精神に生み出す緊張を通じて人格の発達が起こります。たとえば、女性の意識的なセクシュアリティは、彼女の夢の中に否定的で批判的な男性聖職者として現れるアニムス像と戦うかもしれません。紛争に巻き込まれ、彼女は一方の極からもう一方の極へ移動し、分裂から神経症の症状を発症する可能性があります。自分のエロティシズムと精神性との間の闘いを意識化し、注意深くそれに従い、空想やセラピーにおいて双方の意見を受け入れることによって、女性は意識を高め、セクシュアリティと宗教的感情の相反する側面をより高いレベルで統合することができるかもしれません。認識レベル。

エナンティオドロミア

この言葉は、すべては遅かれ早かれその反対に変わるというヘラクレイトスの法則を指します。エナンティオドロミアを説明するために、ユングは、険しい山道を登る途中で笑い、楽な下り道で泣いた男の話を好んで語った。登っている間、彼は楽に下れるだろうと予想していましたが、歩きながら下りながら、彼は自分が行った困難な登りを思い出しました。ユングは、エナンティオドロミアが人間の歴史のサイクルと個人の成長を支配していると信じていました。彼は、意識を通してのみそのようなサイクルから逃れることができると考えました。ヘラクレイトスの法則に対するユングの信念は、彼の補償理論の基礎となっています。

補償

ユングは、世界を一対の対立物に分割しただけでなく、対立物が動的なバランスを保っているのと同じように、人格のすべてが自己規制的な方法でその反対物をバランスさせ、または補完しているという考えに基づいて理論を構築しました。ユングはこの傾向を補償と呼んだ。したがって、個人の無意識は個人の意識のバランスをとり、その反対の夢、空想、または身体症状を引き起こします。意識的な位置をより厳密に保持するほど、その反対の意志がより強くなります イメージやシンボルとして現れ、意識の中に侵入します。したがって、厳しく批判的な精神性を意識的に認識している人は、無意識の中で売春婦の姿をしている可能性があり、さらに抑圧されると、外の世界でスキャンダラスな同盟を誘発する可能性があります。

超越関数

ユングは、対立するものの間に橋を架ける象徴、つまりイメージを、代償的または超越的な機能と呼んでいます。これらのシンボルは、精神における 2 つの相反する態度や状態を、両方とは異なるが 2 つを結合する第三の力によって合成します。ユングが「超越的」という言葉を使用したのは、イメージやシンボルが 2 つの相反するものを超え、その間を媒介し、それらの間に新たな態度や関係を可能にするからです。意識的な自我と個人の無意識という相反するものを一緒にすると、高度に充電され、エネルギーに満ちた人格の中に葛藤が生じます。 2つの対立するものの一見解決不可能な対立の頂点に現れる特定のイメージは、予期せぬと同時に必然であるようにも見え、対立する側を団結させ和解させることができるエネルギーに満ちたチャージを保持しています。アニムスの男性聖職者が女性としてのセクシュアリティを争う女性は、ブドウの葉で冠をかぶせられ、祭壇の足元に蛇を導くという幻想を抱いた。ヘビは十字架を這い上がり、十字架に巻きつきました(Douglas, 2006)。ブドウの葉の冠は官能性の象徴であり、十字架上の蛇（多くの神話で女性のエネルギーと結びついており、最もよく知られているのはイブとエデンの園）は、驚くべき新しい結合の形で女性の対立する側面を調和させました。

マンダラ

ユングはマンダラを全体性と人格の中心の象徴として定義しました。マンダラという言葉は、円と正方形が互いの中にあり、それぞれがさらに細分化された幾何学的図形を意味するサンスクリット語に由来しています。マンダラは通常、宗教的な意味を持っていました。曼荼羅は、全体性の象徴として、またストレス時の代償として夢の中に現れることがよくあります。マンダラの例を図 4.1 に示します。

前エディプスの発達

フロイトが人格発達のエディプス段階を強調したのとは対照的に、ユングは前エディプスの経験に焦点を当てました。彼は、早期の母子相互作用の重要性を強調した最初の精神分析家の一人でした。母親と子供の最初の関係は、最も基本的かつ深いレベルで人格発達に影響を与えます。ユングは、エディプス・コンプレックスの父と息子の複雑さよりも、この段階とその問題にはるかに注意を払いました。彼は、良い母親/悪い母親の典型的なイメージを幼児の経験の中心に置きました。

意識の発達

ユング理論によれば、乳児は一般に意識の発達のパターンに従い、最初は原初的融合の状態で母親との完全な融合を経験し、次に母親を時にはすべて善であると認識し、時にはすべて悪であると認識することで母親から部分的に分離するという。 。子どもは人類の一般的な歴史的発展に従い、父親と男性の価値観が最優先される家父長制の段階で自己認識を芽生えさせます。この段階は男の子だけでなく女の子にも影響を及ぼし、女性の発達の障害になると考えられています。しかし、エゴがしっかりと定位置にあるとき、人は統合することができます。

図 4.1 マンダラ

ヴェルナー・フォーマン/アートリソース、ニューヨーク

母なる世界と父なる世界、両方のエネルギーを統合してより完全な人格となる(Jung、1934a/1970; Ulanov、2007; Whitmont、1997)。

精神病理学

精神病理学は主に、初期の母子関係で生じる問題や対立に由来しますが、他のストレスによってさらに悪化します。精神はそのような不調和に注意を向け、対応を求めます。精神は自己調整システムであるため、病理学的症状は全体性への挫折した衝動に由来し、多くの場合、それ自体の中に自らの治癒への糸口が含まれています（Hollis、2008）。したがって、たとえば、同じ人に対する愛と憎しみが極端に切り替わる場合は、境界性パーソナリティ障害の典型であることが多く、幼児の発育不全に注意を喚起します。

防御メカニズム

防御機構は、複合体の猛攻撃から生き残るための精神の試みとして見なされます。これらは、通常の保護モードと破壊的な保護モードを表すことができます。ユングは、頑なに守られた防御は不均衡を引き起こし、その注意喚起が無視されるとますます病的になるだろうと感じていた。たとえば、退行は、人がその状態から抜け出せなくなった場合にのみ病的になる防衛手段です。ユングは、退行は多くの場合、個人のその後の個人的な成長を告げる統合と再生の自然かつ必要な期間であると感じました。

心理療法

心理療法の理論

ジークムント・フロイトの主に分析的で還元的なシステムに、カール・ユングは精神の合目的性を含む統合を加えました。ユングによれば、人格は自らを癒す能力を持っているだけでなく、経験を通じて拡大するものです。

ユング (1934b/1966) は、4 つの教義に基づいて心理療法のシステムを構築しました: (1) 精神は自己調整システムである、(2) 無意識には創造的で代償的な要素がある、(3) 医師と患者の関係が主要な役割を果たします。 (4) 人格の成長は生涯を通じて多くの段階で起こります。

ユングは、人が何らかの重要な世俗的または発達的な課題を軽視したり、尻込みしたりすると神経症が現れる傾向があることを発見しました。神経症は人格の平衡の乱れの症状です。したがって、苦痛の症状だけでなく、性格全体を考慮する必要があります。心理療法士は、個別の症状に焦点を当てるのではなく、根底にある複合体を探します。症状と複合体は、「患者の秘密、彼が打ち砕かれる岩」を隠し、そして明らかにする重要な手がかりである(Jung、1965、p. 117)。ユング博士は、セラピストが患者の秘密を発見したとき、治療の鍵が得られると述べました。

明白な症状、夢、空想は、患者の意識から隠されたコンプレックスを分析者に明らかにする可能性があります。分析心理療法士は、秘密、コンプレックス、神経症のルーツを過去の出来事やトラウマに追跡し、それらが特に医師と患者の関係において現在の機能にどのように影響しているかを観察し、そして、それによって意識の中に現れる典型的なパターンを認識することによって、秘密、コンプレックス、神経症に対処します。複合体の作用。

分析心理療法は「普通の人々の精神的および道徳的葛藤」も扱います (Jung、1948/1980、p. 606)。ユングは、人が葛藤に対して持っている意識の程度と、根底にある複合体によって発揮される力の量に応じて、正常な葛藤と病的な葛藤を区別しました。意識的内容と無意識的内容の間の解離のレベルは、障害の強度と病理の量を反映します。ユングは自身の精神療法理論について頻繁に講義を行ったが、

彼はまた、心理療法の実践には「知的要因だけが関与するのではなく、感情の価値観、そして何よりも人間関係の重要な問題も関与する」と宣言した(Jung、1948/1980、p. 609)。患者と分析者の間の対話とパートナーシップは、おそらく治療において最も重要な役割を果たします。ユング自身は、彼の理論の教義に従い、それをそれぞれの症例のニーズに適応させた、特に有能なセラピストでした。理論と個人の方程式の間のこの相互作用は、分析心理学全体、特に心理療法の実践に創造的なエネルギーを与えます。

>>

分析心理療法は本質的に、成長、治癒、そしてより高い機能レベルでの患者の人格の新たな統合を促進するために行われる二人の間の対話です。分析的な関係によって、人は個人的な問題に取り組み、自分の内面と外面の世界をより深く理解できるようになります。この関係が重要であるため、セラピストの性格、トレーニング、開発、個性化が治癒のプロセスにとって非常に重要です。ユングは、分析者の訓練分析だけでなく、分析者による絶え間ない自己検査も主張しました。次に、同様に重要なこととして、彼はセラピストの患者への敬意、患者の価値観への配慮、そして「最高の機転と治療」を評価しました。 。 。 (ユング、1934b/1966、p. 169)。ユングは、社会文化的観点を含むさまざまな角度から患者を考慮するセラピストの必要性について次のように書いています。自然。心理療法士は、患者の個人的な経歴だけでなく、伝統的および文化的な影響が一部を占め、しばしば決定的な影響を与える、現在と過去の両方で、患者の環境に蔓延する精神的および精神的な思い込みについても知らなければなりません。」 (Jung、1957、pp.vii-viii)。

治療における二人の相互影響を強調することにより、ユングは転移現象と逆転移現象の両方に焦点を当てた最初の精神分析家の一人となりました。ユングは、セラピーをある人が別の人に行うものとして見るのではなく、患者に変容が起こる前にセラピストが影響を受ける必要があることを認めました。ユングは、患者の無意識が分析者に及ぼす影響と、分析者がこの力に対してオープンである必要性を強調した。

セラピストが有益な役割を維持するには、セラピスト自身の分析と継続的な自己検査が不可欠です。

精神療法のプロセスは、特定の目標が達成されたとき、または特定の問題が克服されたときに停止することができます（そして多くの場合、停止する必要があります）。それにもかかわらず、最も完全な形の分析心理療法には、患者が自分の可能性を発見し、最大限に生きることを支援する自己実現という目標があります。このように、ユング派の心理療法は、コンプレックスの解決、意識の強化、自我の発達を超えて、精神のより広い理解を含みます。このプロセスを通じて、患者は個人的な自己認識を深め、自分自身、他者、そして世界全体との関係を改善する能力を獲得します。

マイケル・フォーダム（1996）と彼の支持者たちは、幼児の行動を注意深く観察し、コンプレックスの背後にある初期の乳児期の傷に焦点を当てて子供と幼少期を分析することによって、ユングの心理療法の基本理論を充実させた。幻想的な内容の分析を含め、幼児期の経験の分析を強調するユング派が増えています。彼らはまた、現在の行動を口頭で解釈し説明することの価値を強調します。このアプローチは、ユング派の心理療法と新フロイト派、しばしばクライン派の精神分析との統合をもたらしました。

ユング心理療法におけるもう 1 つの大きな動きは、分析の主要な方法としての口頭解釈の価値に疑問を投げかけています。代わりに、患者の感情、感情、身体意識が強調され、セラピストは主観的で共有された経験という伝統的に女性的な領域を使用する傾向が高くなります (Douglas, 2006; Ulanov, 2007)。 Wilmer (1986) は、患者とセラピストが対等に接する治療環境においては、感情が中心的な主題であることを発見しました。 Sullivan (1989)、Siegelman (1990、2002、2003)、Chodorow (1997、2006) は主観的な感情の重要性に焦点を当てています。これらは、分析者の共感、自由に浮遊または漂っている注意、共有された比喩的なイメージを強調します。これらはまた、無視されてきた分析心理療法の重要な側面に対する理論的基盤も提供します。

John Beebe (1992) は、分析者が患者によって引き起こされる幅広い刺激に対して自分自身を開く「能動的受動性」を強調しています。ビービ氏は、心理療法の主題はしばしば恥じ入るデリケートな秘密に関わるものであるため、心理療法では個人のプライバシーの侵害が避けられないと指摘する。これらの秘密は、注意深く調査すると、身体的または心理的空間の初期の侵害を思い出し、治癒することにつながる可能性があります。デリケートな主題であるため、セラピストは患者の境界線の完全性を尊重し尊重する倫理規定に従う必要があります (Zoja、2007 も参照)。ベクベは、心理療法における倫理原則は、分析的心理療法の進歩に不可欠な治療環境と信念の完全性を保護しながら、患者の自尊心を保護する必要性に由来すると示唆しています。

これらの見解は、患者の優位性に関するユングの考えに忠実であり続けており、精神療法の主な目的は最終的には患者の不幸を治癒したり緩和したりすることではなく、患者の自尊心と自己認識を高めることであるというユングの信念も維持している。この自己意識の拡大に伴って、平安の感覚と苦しみと喜びの両方に対するより大きな許容力が得られ、患者は自分の行動に対して個人的な責任を負う傾向が強くなります。

心理療法のプロセス

心理療法は、誤りを犯しやすい対等な者の間で行われます。ただし、Andrew Samuels (2001) の用語「非対称的相互性」は、患者と分析者の異なる役割と責任を認識している限り、同等よりも好まれるかもしれません。 Jung (1933/1966) は、心理療法のプロセスにおける告白、解明、教育、変容という 4 つの段階を詳しく説明しました。

告白

最初の段階である告白は、個人の歴史をカタルシス的に語るものです。この段階では、患者は意識的および無意識の秘密をセラピストと共有し、セラピストは批判的ではなく共感的な聞き手として機能します。ユングは、告白が心理療法の基本的な内容を表面化させることを発見しました。告白することで人々はのけ者であると感じなくなり、人間社会の中での本来の位置に戻されるのです。分析者は、長い間人質に取られていた感情を解放すると同時に、罪悪感という毒を排出する受容的な態度を通じて、このプロセスを促進します。しかし、告白のプロセスは、転移を通じて患者を治療者に結びつける傾向があります。

解明

解明中に、セラピストは転移をその乳児期の起源と結びつけるために、転移の関係だけでなく夢や空想にも注意を向けます。この段階の目標は、感情レベルと知的レベルの両方での洞察です。ユングは、この手順の成功した結果は、人が「自分自身の欠点に対する正常な適応と忍耐をもたらす。これらは、感傷や幻想からの自由とともに、その人の指針となる道徳原則となる」と説明しています(Jung、1933/1966、p. 65)。 。

教育

第三段階である教育は、患者を適応した社会的存在として個人の領域に導きます。告白と解明には主に個人の無意識の探求が含まれますが、教育はペルソナと自我の課題に関係します。この段階では、セラピストは患者が日常生活の中で積極的で健康を増進する役割を担うよう奨励します。以前は主に知的なものであった洞察力は、現在では責任ある行動に変換されています。

変換

多くの人は最初の 3 つの段階が完了するとセラピーを中止しますが、一部のクライアント、特に人生の後半に差し掛かった人々はさらに先に進みたいと衝動に駆られているように見えるとユング氏は指摘しました。たとえその幼児期の起源が徹底的に調査されたとしても、これらの患者の転移は消えません。これらの人々は、最終段階である変革に向けて、より深い知識と洞察を求める欲求を感じています。ユングはこれを自己実現の時期と表現しました。この段階の人は、意識的な経験だけでなく無意識的な経験も大切にします。真我の典型的なイメージは、夢やファンタジーだけでなく転移にも現れます。この全体性の典型的なイメージは、責任ある誠実さの感覚を失うことなく、自分のあり得るすべてを包含し、唯一無二の個人的な自己になるよう患者を鼓舞します。

この最もユング的​​な段階では、転移と逆転移がさらに深くなり、患者に起こったことは「医師の人格が患者に不利な反応をしないように、今度は医師にも起こらなければならない。医師はもはや自分の人格から逃れることはできない」他人の困難に対処することで、困難を克服できるのです」(Jung、1933/1966、p. 74)。分析者は、患者に何か変化が起こる前に、自分自身の人生における課題に直面しなければならないことがよくあります。ユングは、自分がかなり有名になりつつあり、彼を崇拝する女性患者を治療していたときに起こった例を挙げました。自分が患者たちからあまりにも離れすぎていて、特にこの患者に対して優越感を持ち始めていることに気づくまでは、何も変わりませんでした。それから彼は、あたかも彼女が女性の神であるかのように彼女の前にひざまずいている夢を見た。これで現実に引き戻され、再び解析が進み始めた。

ユングはキャリアの後半を、錬金術への一連のアナロジーを通じてこの段階を説明することに費やしました。彼は、中世の錬金術のシンボルとプロセスが心理療法のプロセスに匹敵することを発見しました。錬金術師はほとんどの場合ペアで作業し、一連の段階を通じて基礎物質を変換しようとしながら自分の精神を調べていたことを示す記録を残しました。 、金に。ユングがプロセスの一部として自己実現を含めたことは、心理学の範囲を計り知れないほど広げ、人間の可能性、意識の研究、場の理論の領域に分析心理療法をもたらしました。

ユングは変革段階にますます興味を持つようになり、事例研究の多くの資料をそこから集めました。彼は、この段階で転移と夢の象徴が個人的なものから原型的なものへと変化することを発見しました。ユングは、治療の最初の 3 段階で個人的な父親のイメージをユングに投影した患者のケーススタディを用いて、そのプロセスを説明しました。しかし、彼女が変容の段階に達すると、良き父親としての彼に対する彼女の夢は変わりました。今、彼女は熟した小麦畑の上にそびえ立つ巨大な父親の姿を夢見ていた。彼女がこの巨人の手の平に寄り添うと、彼は吹く風のリズムに合わせて彼女を揺らした。ユングはこれを植生の神の形をとった偉大な父の典型的なイメージとして解釈し、それは小麦の熟れ具合とともに、患者が分析の最終段階に入っていることを示すものであると宣言した(Jung、1935b/1966)。

ユングは、分析プロセスの各段階には、あたかもそれ自体が目標であるかのように、最終的な達成感を伴うように見えると指摘しました。各段階は部分分析の一時的な目標または終了点になる可能性がありますが、4 つすべてが完全な分析に属します。順序も期間も固定されていないため、各ステージは重複しており、他のステージを除外することなく同時実行できます。

心理療法のメカニズム

転移の分析

ユング派の心理療法家は、転移が治療全体を通して重要な役割を果たしているという深層心理学の実践者全員に同意しています。しかし、この考えはユング理論とは異なる共鳴と複雑さを帯びています。彼のタヴィストック講義 (ユング、1935c/1980) の中で、ユングは転移そのものの分析の 4 つの段階について説明しました。第 1 段階では、セラピストへの転移投影は患者の個人史を反映します。患者は、初期の関係をそれぞれ乗り越えていく中で、あたかも自分が問題のある人物であるかのように分析者と関わります。これは、退行を可能にし、診察室に過去を持ち込むため、治療にとって非常に貴重な助けとなります。この段階での 3 つの目標は、投影が他人のものではなく自分自身のものであることを患者に認識させること、投影を分析者から撤回すること、そしてそれらを患者自身の人格の意識的な部分として統合することです。ユングはこの最初の段階について書いて、「本当に成熟した態度を確立するには、[患者は]自分にとって問題を引き起こすように見えるこれらすべてのイメージの主観的価値を理解しなければなりません。彼はそれらを自分の心理に同化させなければなりません。彼はそれらがどのような形で自分自身の一部であるかを見つけなければなりません」(Jung、1933/1966、p. 160)。

ユングは、転移の社会文化的要素と原型的要素を考慮することで転移の範囲を拡大しました。こうした非個人的な側面はセラピストにも投影されます。転移分析の第 2 段階では、患者はセラピストに投影する個人的な内容と非個人的な内容を区別することを学びます。彼らは、何が自分自身の精神に属し、何が文化や原型の集合的領域に属するかを決定します。非個人的なものを同化することはできませんが、それを投影する行為を止めることはできます。巨大な植生の神を夢見ていた女性の場合、ユングは、このイメージがトランスパーソナルなものであり、イメージとの個人的なつながりの必要性を反映していることを彼女に理解させるのを助けました。彼女が自分のもの、ユングのもの、そして偉大な父の非個人的な典型的なイメージとの違いを見たとき、彼女はそのイメージの力とより癒しの関係を確立することができました。

転移を分析する第 3 段階では、分析者の個人的な現実が、患者によって割り当てられたイメージとは区別されるようになります。この段階では、患者は普通の人間としてセラピストと関わり始めることができ、セラピストの人格が極めて重要な役割を果たします。最終段階では、転移が解決され、より深い自己認識と自己実現が起こるにつれて、患者とセラピストの間により直接的で共感的なつながりとともに、セラピストに対するより真の評価が現れます。

活発な想像力

患者が無意識の物質に触れられるようにするために、ユングは彼自身の自己分析に基づいた一種の瞑想的なイメージを教えました。これはアクティブな想像力として知られるようになりました。

このプロセスでは、心をクリアにし、内なるイメージを活性化できるように集中することが求められます。患者はこれらを観察し、動きが観察されるまで常に意識をそれらに戻します。動きが観察されると、患者はその場面に入り、絵や動作の一部になります。患者は、何が起こっているかにリラックスして瞑想的な注意を払うように指示されます。画像が止まった後、患者は物語を書いたり、絵を描いたり、絵を描いたり、さらには踊ったりすることになる（Chodorow, 2006; Douglas, 2008; Salman, 2009）。積極的な想像力を行使するための出発点は、気分、コンプレックス、強迫的な思考や感情、または夢からのイメージである可能性があります (Chodorow、1997、2006)。活発な想像力により、意識的な介入をほとんど行わずに無意識のイメージが明らかになりますが、目撃している意識が存在するため、夢よりも焦点が当てられます。

今日の治療家は、無意識のイメージをこのように扱うには、患者が強い自我を持っていなければならないと強調しています。より強い自我が存在しない限り、また存在するまでは、患者の個人的な日常の現実が治療の主な焦点となります。典型的なイメージや空想が現れる場合は、積極的な想像力よりも、より客観的で現実的で個人的な方法で根拠づける必要があります。

夢分析

すべての人が自分の夢を覚えているわけではありませんし、ユング療法に参加する人すべてが自分の夢を覚えているわけではありません。彼らの夢について話し合います。しかし、夢によってもたらされる視点は、目覚めた自我の一面性を補ってくれることがよくあります。ユングによれば、夢は伝統的なフロイトの見解のように必ずしも隠しているわけではなく、常に満たされていない願望を示しているわけでも、標準的な象徴に従って解釈することもできません。それらは、人が注意を払い、意識的な出来事と同じくらい真剣に受け止める必要があるかもしれないものを正確に描写したものです。夢は願望や恐れを表す場合があります。彼らは、夢を見た人が抑圧したり、声に出すことが不可能だと感じている衝動を表現することがよくあります。また、外部と内部の問題の両方に対する解決策を示すこともできます。これらは、患者の隠された内面を明らかにする上で非常に価値があり、進化する象徴的なイメージを通じて、患者の精神に起こっている変化を明らかにします。たとえば、セラピーの開始時に、女性は敵対的な男性が彼女の家に侵入する夢を見るかもしれません。彼女が過去のトラウマに対処し、自分自身の男性的なエネルギーを探求し統合し始めるにつれて、これらの悪意のある男性像はゆっくりと変化します。長い夢シリーズの後半では、人物たちは友人、助手、ガイドに変わることがよくあります。彼らの前向きで役に立つ行動は、以前の脅迫的な態度とは著しく対照的です。夢を通して無意識の典型的なイメージを見ることによって、人格は自らを調整することができます。

分析心理療法士は、患者の意識的な態度に関連して夢が果たせる役割を探します。セラピストは、多くの場合、最初に客観的なレベルで夢を調査し、それが実際の人物や状況をどのように正確に描写しているかを検討します。

次に、夢は患者自身の行動や性格について何を明らかにするかを調べます (Mattoon, 2006)。ユングは、頭の固い父親が車を壊す夢を見た若者の例を挙げた。ユングはまず客観的な現実を調査しましたが、患者の心に響くものはほとんど見つかりませんでした。しかし、主観的なレベルでは、この夢は、父親やその他の権威ある立場の男性を過度に理想化し、自分自身の不注意な部分を無視する少年の傾向を補った(Jung、1934c/1966)。この患者を治療する際、ユング派のセラピストは、イメージに似たものがセラピーに影を落としていないかどうか、たとえばセラピストか患者のどちらかが態度や行動によって無謀に分析を危険にさらしていないかどうかを確認することになる。夢分析では、無意識と夢はセラピストの解釈よりもはるかに信頼されます (Bosnak、1996)。ユングは、解釈が正確でなければ、別の夢が現れると信じていました。必然的に誤った理解を修正することになります。

夢の種類

最初の夢、繰り返しの夢、影の内容を含む夢、およびセラピストまたはセラピーに関する夢は、セラピストにとって特に役立ちます。治療の開始時または開始近くに見られた最初の夢は、特定の治療がたどる道筋や、起こり得る転移の種類を示している可能性があります。例えば、治療が短く失敗に終わることは、ある女性患者がセラピストが自分を見たり聞いたりせず、代わりに美しい翡翠の置物を眺めているという最初の夢によって予言された。患者は別の分析医に乗り換え、自分が母親ヒョウに乱暴に毛づくろいされている赤ちゃんヒョウになる夢を見た。この最初の夢は、新しい治療法が進む前兆でした。患者はセラピストの激しい母親行為を感じたため多少の痛みを経験したが、セラピーの過程で自分の本能的な性質とのつながりを取り戻し、自分自身の女性的な力を発見した。

繰り返し見る夢、特に幼い頃の夢は、問題のある複合体や抑圧されたトラウマ的な出来事を示唆します。トラウマの場合、夢は写真の再現のままです。治療の過程で、夢はフラッシュバックの正確さから、あまり現実的ではない、より中立的なイメージに変化し、最終的には患者が何らかのコントロールを発揮するシナリオが含まれます（Kalsched、2009; Wilmer、1986）。怒り、暴力、不道徳行為を含む夢は、治療者が認識するよりも患者の影をより明確に示します (Kalsched、1996)。これは、素材が患者からのものであり、人格の無意識の部分が別の部分にコメントしているためです。セラピスト、その環境、またはセラピー自体に関する夢は、患者が気づいていないか、または恐れている転移感情を明らかにします。それらは、患者と分析者の両方に記号と言語を提供します (Douglas, 2006; Whitmont & Perera, 1992)。

夢は治療を前進させるだけでなく、阻害することもあります。これは、患者が大量の夢の資料を持ち込んで、それを治療時間を埋めるために使用するときに起こります。人生に立ち向かうよりも夢の世界に留まりたいとき。あるいは、自分の感情や感情と関わることを拒否して夢から遠ざかっているとき（Whitmont & Perera、1992; Mattoon、2006）。セラピストはこの行動をしばらく観察し、適切な瞬間にその状況に患者の注意を引き付け、これらの防御策の理由を探ることができます。

アプリケーション

誰を助けることができるでしょうか?

ユング派が診察する患者の種類や採用する療法の形式には幅広い自由度があります。ユング派のセラピストは、あらゆる年齢や文化、あらゆる機能レベルの人々を治療します。分析療法は、人生の共通の問題に直面している人々に適しています。

ストレス、不安、うつ病、自尊心の低下などの付随症状。重度の人格障害や精神病を持つ人々に対処するのにも役立ちます。分析心理療法士がどのような問題を治療することを選択するかは、分析心理療法士の性格、能力、訓練によって決まります。特定のタイプのセラピストが特定の患者を引き付けるように見えますが、各患者が異なる状況を作り出します。セラピストのテクニックは、特定の患者や状況に適応できるほど柔軟であり、また、セラピストが自分の専門知識の範囲内で作業できるほどしっかりしていなければなりません。

分析心理療法の最も興味深い応用例には、重度のパーソナリティ障害を持つ人々が関係しています。精神病患者の入院およびフォローアップケア。心的外傷後ストレス、精神障害のある子供、高齢者、病人、重病人、瀕死、または死を覚悟している人の治療。ユング派のセラピストの中には、薬物乱用者、暴力を受けた女性、性的虐待者の治療に特化した短期精神力動心理療法を専門とする人もいます。アナリストの中にはフェミニズムをユング理論と統合する人もおり、伝統的な性役割を再評価している患者や性的トラウマに対処している患者を惹きつけていることが多い。創造的、宗教的、人間関係、性的な問題を抱える人々を対象とした革新的な取り組みも行われています。

他の深層分析を受けた人々は、以前の分析が自分の精神の次元に触れていないと感じているため、ますますユング分析を受けています。また、一部のユング派、特により原型的に分析された人々は、自分自身の自己認識のギャップを埋めるために何らかの形のオブジェクト関係療法を模索しています。

話す治療にうまく適応する患者は、内省することができ、退行する能力を持ちながらも、セラピストと協力関係を維持できる患者です。分析心理療法士は、境界性パーソナリティーなど、あまり完全な自我を持たない人々と協力して、支援的な自我の構築に焦点を当てるように技術を適応させます。他の患者は、人間社会でより楽に生き、他者とより良い関係を持ち、人間関係を確立し維持することを学ぶために、治療の最初の 3 つの段階、つまり告白、解明、教育のいずれかにとどまる必要があるかもしれません。意味のある仕事を通じて自分自身を向上させます。

分析心理療法は、中年の危機を迎え、人生の後半、老年期や病気、あるいは死と直面する問題に悩む人々に特に有益です(Godsil、2000)。 Dieckmann (1991) は、中年期に個性化のプロセスに惹かれる 3 つのタイプの人々について言及しています。若い頃の目標を達成できなかったことを認識している人、またはその目標が不十分であるか、もはや説得力がないと感じている人。そして目標を達成し、世俗的な成功に伴う問題に直面している人たち。ユングの理論の範囲は非常に広く、現状だけでなく最終原因にも関わるため、自分の人生にもっと深い意味を求め、人々がお互いに与える影響や世界の存続に関心を持つ人々も多く描かれています。分析心理療法へ。

処理

ユングは、患者の治療においてさまざまな様式、状況、スタイルを受け入れました。今日、分析心理療法は、ほとんどの場合、決まった料金で、決まった時間と場所で行われます。多くのアナリストは時折、または当然のようにソファを使用しますが、治療者と患者は両方とも座って、対面で行われることがよくあります。

ユング派の分析家は、身体の動き、劇化、芸術、サンドトレイ、またはこれらの手法の折衷的な混合物も扱います。主な治療方法が分析者によって異なるのと同様に、タイミングも異なります。ほとんどの場合、米国でのセッションは 45 ～ 50 分間で、週に 1 ～ 2 回行われますが、3 回行われることも珍しくありません。よりクライン指向のセラピストは週に 4 ～ 5 回を好みます。タイミングはさまざまで、入院中の患者、障害のある子供、病気または重度の障害のある患者の場合は、より頻繁に、より短時間で訪問することがよくあります。

マネージドケアが治療法や治療期間に与える影響により、短期間の治療法が実験されるようになりました。また、その結果、さらに多くのアナリストがマネージド・ケア・システムの完全な外部で業務を行うことになりました。これらの変化がどのような患者に及ぼす影響はまだ研究されていません。

グループセラピー

個人療法の補助および強化として、個人は時々約 6 ～ 10 人のグループに会うことがあります。メンバーは通常、グループを運営するアナリストの患者ですが、紹介を受け入れるアナリストもいます。会議は通常、週に 1 回行われ、所要時間は約 90 分です。通常、グループは性別、類型、年齢、問題の種類のバランスを考慮して慎重に選択されます。一部の療法士は、単一の問題または単一の性別のグループを運営していますが、患者の混合がより一般的です。グループセラピーを受けることは、トレーニング中のアナリストに提案または要求されています。状況は協力的なものであると同時に対立的なものになりやすいため、患者には適切な自我の強さが必要です。グループセラピーは、ユング心理療法に惹かれる内向的な人に特に適していることがわかっています。また、分析を知性化したり美化したり、感情から身を守る傾向がある患者や、プライベートセラピーで学んだことを現実の生活に移すことができなかった患者にもお勧めします。

グループワークでは、ディスカッション、夢分析、活発な想像力、心理劇、ゲシュタルト、生体エネルギー療法などを通じて、治療上の問題に焦点を当てます。しかし、グループが最も効果を発揮するのは、グループのメンバー間およびメンバー間のさまざまな衝突、同盟、対立を通じて、複合体が活発になり、特定の問題が表面化したときです。グループセラピーに参加することで、個人は他者と対話する自分を体験し、現実をテストし、自分を明らかにし、明確なフィードバックを与える際に、彼らが共有する人間性を体験することができます。グループ内では、患者は機密保持に同意する必要があります。患者が会議の合間に交流するかどうかは、グループと特定のセラピスト次第です。

ミーティングの過程で、個人は自分自身の影（人々が自分自身では認められない人格の部分）をグループに投影する傾向がありますが、グループは必然的に個人が認識している人格の部分を拾います。隠します。抵抗は個人的な治療よりもグループで行う方がより目に見えて対処できることがよくあります。グループは家族を再構成するため、兄弟間の対立の再現や家族内での個人の立場の問題など、家族関係の問題が生じます。したがって、グループの各メンバーは、個人療法では不可能な方法で家族の問題に取り組むことができます。アナリストとの異動の問題はグループに転送して、この分野でも同様に取り組むことができます。グループ内ではアナリストの影もより鮮明に見えます。個人療法ではアナリストが強すぎると感じていた患者も、グループワークではセラピストに対する感情を表現できるかもしれません。グループセラピーを受けた患者は、そのプロセスの難しさだけでなく、自分たちの最も弱い部分や傷ついた部分をグループが受け入れることで生まれる感情の深さについても語っています。彼らは、グループワークの後、回復力が増し、社交的な環境がより容易になり、自分自身をより受け入れられるようになったと報告しています。

家族療法と夫婦療法

ユング派の分析家は、ある種の分析的家族療法を使用したり、患者にそのような療法を紹介したりすることがよくあります。アナリストは、夫婦や家族を時には一つのユニットとして、時には別々に見たり、家族が共同して取り組むこともあります。ユングの用語、特に類型論、アニマとアニムス、影、投影の概念の使用は、家族やカップルが自分たちの力関係を認識し反映するための言語を形成します。

セラピストは、カップルや家族に類型検査を行うことがよくあります。その解釈を通じて、家族は、自分たちの違いの原因の 1 つが類型論の問題である可能性があることに気づきます。類型的な衝突として解釈すると、相違点をより容易に受け入れて対処することができ、家族の各メンバーの態度と機能タイプ（内向性と外向性、思考、感情、感覚、直観）の特定の組み合わせについての知識があれば、次のような問題につながる可能性があります。家族のコミュニケーションが改善されました。個々の家族は現実を認識する際の類型的な方法が異なることが多く、人々は自分とは逆の類型を持つパートナーを選択することがよくあります。

家族やカップルを対象とした分析者は、メンバーの影やアニムス/アニマが他の家族メンバーに投影されることによって引き起こされる家族のダイナミクスを強調しています。家族の一員がこれらを投影し、相手が本当に告発者自身の影やアニマ/アニムスに属する方法で行動していると信じたときに喧嘩が起こります。したがって、主に思考タイプの男性は、劣等感の餌食となり、自分の不機嫌さを責めながら不機嫌で妻と戦う可能性があり、また、主に感情タイプの男性であれば、理論的な議論で自分を擁護し、妻を責める可能性があります。夫は彼女自身の判断的立場のために。この種の議論は失敗する運命にある。特定の個人のスケープゴートは、スケープゴートにされた人が家族の他のメンバーと類型的に異なる場合、またはスケープゴートにされた人が配偶者や親に嫌いな親や兄弟を思い出させた場合によく起こります。

ボディ/ムーブメントセラピー

Jung は患者に、身体の動きやダンスを通じて積極的な想像力を働かせるよう奨励しました (Monte, 2009)。ユングは、ブルクホルツリで精神病患者や引きこもり患者のしぐさを自分の体を使って映し出すことで、彼らが伝えようとしている感情をよりよく理解できることに気づきました。彼は、身体は言葉と同じくらい、あるいはそれ以上に、心理的および感情的な経験を蓄積し、保持し、経験し、伝達することを発見しました。ジョーン・チョドロウ（1997、2006）は、運動を、セラピーにおいて議論を伴い、その後に議論が続く一種の能動的な想像力であると説明しました。彼女は、転移だけでなく、トラウマ、初期または危機の経験、悲しみ、夢、空想、感情、気分も、動きの中で具現化し、表現できることを発見しました。患者が動くと、セラピストは患者と一緒に動くのを観察したり、鏡の役割を果たしたりします。

アートセラピー

ユングは、夢や活発な想像力からイメージを描くか絵を描くように患者に勧めることがよくありました。ユングは自己分析中に、自分の夢と幻想のイメージを描きました。彼は、これを行うこと、子供のように石で遊ぶこと、そして（後に）ボーリンゲンの隠れ家で石に彫刻をしたり彫刻したりすることに治療的価値があることに気づきました。ユングは、無意識の内容が表現できる感覚やイメージを提供する、絵画、彫刻、その他の形を与える方法を通じて、患者たち自身の分析でも同様のことを行うよう奨励しました。彼は、これは自分の感情を理解できていない人、または論理だけで自分の経験に対処しようとする人にとって特に価値があると感じました。

分析心理療法は、無意識の要素を表現する意識的な方法として、治療における芸術を奨励します。アートセラピーは、孤立したイメージや感情状態が意識の中に爆発的に現れる傾向がある場合に、トラウマとなる物質を処理し、統合するのに特に役立ちます。アートを通じてこれらのイメージや感情状態を表現することは、その原型的な力を解放し、生存者にコントロールの感覚を与える方法でそれらを「飼いならす」のです。

アートセラピーは、精神的なブロックを克服したり、過度に偏った意識を回避したりするのにも役立ちます。セラピーのポイントは、完成した、または見た目が美しい物体を作り出すことではなく、無意識との積極的な対話を可能にすることです。

砂皿療法

この方法は、ユングが自己分析中に石造りの「村」を構築したことに触発され、その後、ユングの考えをマーガレット・ローウェンフェルドのワールド・テクニックと組み合わせたドーラ・カルフによってさらに発展させられました。カルフの翻案では、約 30 × 20 × 3 インチの長方形の箱に砂が詰められ、分析者が用意した何百もの人形を並べながら、子供でも大人でも形を整えられるミニチュアの世界になります。セラピーでは、砂皿は、コンプレックス、痛み、トラウマ、気分、感情、感情が表現される世界になります。砂皿の使用は、他の積極的な想像力と同様に、無意識への架け橋となります。その過程で、子供でも大人でも、自分の性格の未発達な要素を取り戻すことができます (Bradway、Chambers、および Chiaia、2005)。箱庭研究では、この手順の有効性が記録されています (Bradway & McCoard、1997)。セラピーの過程で、トレイは原始的で無秩序な状態から、植生、動物、影、人間を代表するイメージを通じて、より秩序、平和、そして統合へと向かう漸進的な変化を示します。セラピーの終わり頃に現れるシンボルはマンダラの形をしていることが多く、神聖な感情を呼び起こす傾向があります。

子どもたちとのサンドトレイセラピーは、子どもたちの自我の発達を促進し、隠された感情のブロックを解除する、構造化された癒しの形の自由遊びとして役立ちます。大人の場合、患者は子供の頃の遊びの世界に戻り、人格の失われた部分が再び生き返り、自己治癒に貢献します。

子供の分析

子どもたちは、自分の周囲で起こっていることを拾い上げ、反映します。これは、ユングが息子の夢と悪夢を通して親を分析したほどです。児童分析のトレーニングは、ますます多くのユング派研究機関で義務付けられており、ユング派分析家のフランシス・ウィックス、エーリッヒ・ノイマン、ドーラ・カルフ、イーディス・サルウォルドによる中心的な研究に基づいています。治療は、子供たちは自然な成長プロセスと自己治癒が起こるために必要なものを自分自身の中に持っているという理論に基づいています。このプロセスは、セラピストが証人、参加者、味方として機能する安全な環境を提供することで機能し、子どもを治療するだけでなく、子どもの家族や生活状況が改善できるように適切に介入します。治療中に、子供はゆっくりと、潜在的に圧倒的な典型的なイメージを統合し、人間化することを学びます。児童療法は成人の分析心理療法に似ていますが、より多様な触覚的および非言語的手段を使用します。子どもは、物語や神話だけでなく、砂皿療法、美術品や工芸品、粘土造形、楽器、身体の動きなどを通じて、夢、空想、恐怖を表現することを見出します。セラピストは、子供が問題を解決し、自我と回復力を強化し、より自己受容し、自立し、より良く機能できるように、境界線と安全なスペースを提供します。

外傷後ストレス

1934年、ユングはバーニー博士に宛てた手紙の中で、圧倒的なトラウマの経験の後に起こり得る生物学的（心理的）重大な変化について書きました。彼は続けて、繰り返される夢と、無意識がまるで繰り返しを通してその癒しを探しているかのようにトラウマを呼び起こし続ける方法について書きました。心的外傷後ストレス障害（PTSD）に関する現代の研究は、ユングの観察を裏付けており、戦争、虐待、拷問、その他の圧倒的な状況の生存者における同様の身体的および心理的変化を記録しており、ヴェルナー・エンゲル（1986）はナチスを意識したユングの研究について説明している。強制収容所の生存者と彼らの長年続く罪悪感。彼は、ユング心理療法の力は、患者とセラピストが一緒に患者の恐怖に耳を傾けることに、自己治癒への信念と原型理論の応用を組み合わせた治癒的価値にあると述べています。

ヘンリー・ウィルマー (1986) は、ベトナムでの奉仕後に PTSD に苦しんでいる 103 人の患者を研究し、彼らが繰り返す悪夢に焦点を当てました。彼は、そのような写真の繰り返しには心理的および/または生物学的な目的があるに違いないと信じていました。彼は、夢と経験を通して表現された、ある PTSD 患者の痛みを共有しました。ウィルマーは、受容的かつ解釈的ではない方法で患者に付き添いながら、患者の悪夢がついに変化し始めるのを観察した。患者は目を覚まし始めたが、フラッシュバックの凍りつくような繰り返しに囚われず、涙を流した。治癒は、患者が起こったことを嘆き、自分の経験に意味を見出し、最後に夢の中の自分の役割が結果を積極的に変えられるものに変化したのを見たときに起こりました。

Donald Kalsched (1996, 2009) は、幼少期の重度のトラウマがトラウマ要因の内面化を引き起こし、それが大人になっても精神の中で活動し続ける可能性があることを発見しました。彼は、患者の自己攻撃的な内面の姿が最初は精神を守る役割を果たしているが、治療の過程で徐々に変化し、最終的には孤立した防衛手段が必要なくなると観察している。

世界中でトラウマを抱えた人々を支援する個々のユング派分析家が増えています（マレー・スタイン、私信）。たとえば、中国人アナリストのヘイヨン・シェン氏は、2008年の中国地震の後、学生や他国からのボランティアアナリストを連れて、学校や孤児院での砂皿センターの設置を支援した。エヴァ・パティスらはアフリカやエチオピアの集落でも同様のことを行っており、チューリヒのアナリストの中にはアフガニスタンやバルカン半島の難民やトラウマを抱えた人々にユング指向のセラピー・サービスを提供している人もいる。これは、ますます困難を極める世界に対してユング派の反応を広げたいという、新たな、そして増大する衝動を示しています。

精神病の治療

ユングは精神科医として、あらゆる種類の深刻な精神的問題を治療しました。彼は、自分が治療した患者の精神病的発話や空想のパターンと内部論理を識別し、精神病患者の性格は現実からの複雑な乖離によって支配されているか、典型的なものに圧倒されている（そして自己同一化している）と結論づけた。集合的無意識に属するイメージ。ユングは、精神病者の激動が脳内の化学的変化だけでなく、明確な心身の変化を引き起こすと信じていました。彼はまた、何らかの体の毒素が精神病を引き起こすのではないかと推測した。今日、精神病の分析的治療には、精神病者の精神世界やイメージを治癒に利用できるように、症状の背後にある意味や比喩を聞くことが含まれています。グループワーク、安全な生活環境、芸術療法は、薬物療法と同様に、心理療法の貴重な補助手段です。これらはすべて、患者が混沌とした神話の世界から抜け出し、より規則正しい生活に向けて準備できる環境を構築するのに役立ちます。少数の分析療法士は、薬物療法が精神病者の退行を鈍らせ、精神病を乗り越えるのを妨げると信じています。セラピストの中には、患者とセラピストが一日中家庭的な環境で交流する、一種の在宅療法を行っている人もいます。彼らは、薬物を使用せず、再発もせずに統合失調症エピソードの治療に成功したと報告している。ただし、この形式の治療に関する長期的な研究は行われていません。

証拠

セラピストの評価

トレーニングと監督評価: ユング派分析家は、クラス、症例セミナー、個人監督、および候補者の患者ケアの質を綿密に監視するさまざまな委員会への出席を通じて、厳しいトレーニング プログラムを受けます。彼らの自己認識も同様です。

臨床試験と理論試験、および筆記によるケーススタディや論文の組み合わせにより、受験者自身の深い分析に基づいたトレーニングが完成します。ピア・スーパービジョン、個々の分析学会の月例会議、地域の年次会議、国際会議への参加は、さまざまなユング派の臨床雑誌の論文を読んだり書いたりすることと組み合わされています。ユング派分析家の各協会には、セラピストが提供するケアの質を監視およびレビューする教育および倫理委員会があります。

治療の評価

精神力動心理療法の特定の形態を評価した最も説得力のある決定的な研究は、療法は療法を行わないより有益であるが、療法の種類はそれを提供する人とその相手、および/または共感力の質よりも重要であると結論付けています。患者とセラピストの間に生まれる絆。したがって、特定のモダリティの信奉者は、たとえセラピストや患者のその理論に対する信念が肯定的な結果を高めるとしても、自分の理論の価値について控えめな主張しかできません。

分析心理療法の成功の評価は、主に単一のケーススタディを通じた臨床観察から得られます。彼らの報告や患者の報告では、患者の生活の質は通常、治療の過程でゆっくりと改善します。夢は、イメージの種類の進化という観点から、また分析の過程での感情的な内容の変化という観点から評価できます。たとえば、悪夢は通常は止まり、その恐ろしいイメージや脅迫的な姿は、ゆっくりとより穏やかな、または友好的なイメージに変わります。特定の夢は、治療を終了する時期が来たことを示している可能性があります。これは、前向きな行動や旅に向かう前に患者がセラピストに別れを告げる夢のように生々しいものかもしれないし、患者がかつて夢でセラピストが所有していた美しい布地を手に入れるだけでなく、現在は自分の生地も織っています。

主観的な評価も意味があります。改善している患者は、症状が軽減され、より生き生きとして見え、より多くのエネルギーを持っていると報告し、多くの場合、ブロックされていた、または未開発の創造性のチャネルを解放して経験することができます。他の人々との関係は著しく改善されます。患者がセッションの合間に自分の仕事をし始め、内省と自己吟味という新しく充実した習慣を身につけ、自分の夢や空想に注意を払い、自分自身や他人に誠実に対処し始めると、成長のプロセスはセラピストから独立したものになります。分析心理療法士は、愛することと働くことを学ぶことが分析の成功の結果を測る鍵であるというフロイトの意見に同意するでしょう。ユング派はまた、患者が自分の精神のあらゆる側面についてより親密な知識を持ち、関係を持ち、責任を持つようになるのを見たいと考えています。このような展開により、患者は多くの場合、自分が置かれている世界に対する個人の責任や、それを他の人に伝えることになる個人の責任など、存在の意味についての哲学的、宗教的問題に取り組むことになります。

理論の評価

定性的研究と量的研究の両方で、ユングの理論、特に類型論が調査されました (Kast, 2009)。これらのタイプ、または性格の側面は、内向性と外向性という 2 つの基本的な態度と、思考、感情、直観、感覚の 4 つの機能で構成されます。私たちは皆、程度の差こそあれこれらの性質を持っていますが、多くの場合、あるモードを他のモードよりも好みます。マイヤーズ・ブリッグスおよびグレイ・ホイールライトの類型学テストは、個人の主要な態度と機能、および個人の性格における各態度と機能の相対的な量を確認します (Beebe、2006)。どちらのテストもユングのオリジナルの定式化に従ったアンケートであり、人の内向性と外向性の程度、および現実を経験する際の思考、感情、感覚、直感的なモードに対する相対的な好みを判定します。このテストでは、単に単一の機能や態度を観察するよりも、より包括的な性格の見方が得られます。マイヤーズ・ブリッグスは、(ユングが感覚と直観について書いたように) 物事を最初に認識するか、(感覚者と思考者の両方が行うように) 物事を最初に判断するかを判断するための質問を追加します。 16 の異なる性格タイプが得られます。多くのアナリストは、これらの類型テストがカップルで作業する場合に特に有益であると考えています。異なるタイプの人々が環境を解釈する傾向の違いを示すことで、コミュニケーションにおける多くの問題を客観的に説明できます。この理論は現在、大規模な評価と再検討が行われています (Beebe、2006)。

ユングは単語連想テストで統計を使用して、コンプレックス理論の証拠を示しました。分析者の中には、自己探求が困難な患者の中にある物質を明らかにするために、これらの関連性テストを利用する人もいます。ユングの複雑さと射影の理論に基づいたロールシャッハ テストや主題統覚テスト (TAT) などの射影テストも使用されます。射影検査の有効性に関する最近の研究は説得力に欠けていますが、検査自体は依然として臨床的に有用であることが証明されています。 Journal of Analytical Psychology には、分析心理学の研究ディレクトリのほかに研究セクションがあり、年次会議を主催しています。

分析心理学の科学への大きな貢献は、神経科学における最近の発見によってもたらされました。乳児の研究と乳児の観察は、自己認識の発達と関係力学の決定的な重要性をマッピングしており、一方、トラウマとその治癒は脳 MRIS の分析で測定されています (Wilkinson、2006)。ダニエル・ショア (2006) は、ウィルキンソンの本の序文で、これらのより正確な発達モデルにより、「潜在的に人生の後期段階すべてにわたって起こる無意識内の変化プロセスについてのより深い理解が生み出された」と述べています。心理療法の文脈内での変化」 (p. vii)。

ヘスター・ソロモン (2000) は、これらの発見は「原型理論、愛着理論の行動学的基礎、精神分析的対象関係理論、およびユングの発達理論を統合しており、これらはすべて、しっかりと根拠を置くことができる」と結論付けています。乳児とその主な養育者との間の、皮膚と皮膚、脳と脳の神経生物学的相互接続性」(p. 136)。修復を達成するための最良の方法について治療法が評価されている(Wilkinson、2003; 2006)。

多文化世界における心理療法

多文化主義は、南米、アジア、東ヨーロッパの研究所やユング協会の数の増加を通じて見ることができます。米国におけるアジア人、アフリカ系アメリカ人、ヒスパニック系、ゲイ、レズビアン、フェミニストのアナリストは少数だが増加傾向にある。そして、トレーニングやジャーナルにおいて、多文化、ジェンダー、高齢化の問題に対する新たな積極的な注目が集まっています。例えば、サミュエルズは『ソファの政治』（2001年）の中で、心理療法士が顧客や地域社会全体に対して社会文化的現実と責任感を養うよう求めている一方、シンガーとキンブルズ（2004年）は『文化複合体』で、ユングの観点から見た集団紛争の原因と性質。重要な新著『ユング精神分析』（スタイン著、出版中）には、分析や心理療法の過程における文化的複合体、治療に対するジェンダーとセクシュアリティの影響、文化（この場合は日本文化）の影響に関する章がある。 ）、先天性身体障害のある人に対する治療の研究。

この重要かつますます重要視されることに加えて、ユングのオリジナルの言葉は、たとえ今日の基準から社会文化的に疑わしいと考えられているとしても、現代の基準によって再解釈したり「骨抜き」にしたり、あるいは交差させたりすべきではないと主張する、より保守的なユング派の間での反発もある。むしろ、彼が最初に提示したとおりに受け入れられ、教えられるべきです。一部のユング派研究機関は、実りある発酵と議論を伴うパラダイムシフトを経験している（これらの問題の議論については、Casement, 2009、Douglas, 2008、および Withers, 2003 を参照）。他の研究機関は、この意見の相違により 2 つ以上のグループに分かれています。

事例

ロシェルさんは30代半ばの離婚した白人女性で、コミュニティーカレッジで教鞭を執っていた。彼女の自意識と不安は、子供の頃から彼女を悩ませてきた悪夢と同様に、彼女を分析することになりました。彼女は、夢に対する生涯の関心と神話やおとぎ話への愛から、ユング心理療法に惹かれました。彼女は以前にもセラピーを受けたことがあり（最初は順調だったが、失望に終わった）、今回女性アナリストと一緒に仕事をすれば何か変化が起きるだろうかと考えていた。

治療の初期段階では、ロシェルさんは週に 2 回のセッションに落ち着きました。以下の事実は、治療の最初の数か月間、多くの場合、夢の内容と関連して明らかになりました。彼女は、活発な空想と夢のような生活を送り、一人で屋外で過ごしたり、空想をしたりすることが最も幸せだったこと以外、子供時代のことをほとんど覚えていませんでした。彼女の家庭生活は混乱していました。父親の病気もあり、小学生だった数年間、ロシェルさんは母親から親戚一同のもとで暮らすことになった。その後、彼女は全寮制の女子学校に派遣され、そこで成績を収めた。彼女は学生自治会でも活躍する優秀な学生でした。ロシェルさんは 18 歳の頃から奨学金と一連のアルバイトを利用して大学に通い、自分で生計を立てていました。

彼女は、どちらの親とも親しくなかったが、母親に対してより否定的な感情を抱いており、母親の育児放棄を非難したと報告した。ロシェルは、母親のやり方とは反対の方法ですべてを行うという彼女の決意として、ある種のネガティブなマザーコンプレックスを表現していました。ロシェルは、思考機能の発達、特に学業において優れていたため、精神的に母親から遠ざかっていた。彼女は、母親のいないこのタイプの娘についてのユングのさらなる描写を、ぎこちなく、身体認識が欠如し、さまざまな子宮の問題を抱えていると典型的に示した。ロシェルさんの場合は、子宮摘出術が提案されていた。

ロシェルはほとんどの場合、無味乾燥な合理主義者であるように見えましたが、彼女の性格には感情的な要素もあり、それは初期のセラピーセッションに伴う突然の涙に現れました。彼女のセラピストはロシェル類型検査を行った。ロシェルは著しく内向的であり、思考が主な機能であり、次に直観が続くことが判明した。感覚と感覚が著しく低下していました。ロシェルは、これらのタイプについて読んで、自分が未発達で原始的な感情機能を持つ人として非常に典型的な行動をしていることを知って安心しました。

セラピーの初期段階では、ロシェルは強い理想化転移を示し、その時間中一生懸命働きましたが、セラピストにとっては彼女が氷に包まれているかのように感じられました。 （セラピストは主に内向的な感覚タイプで、物事をアイデアや感情としてではなく、まず内なるイメージや感覚として経験する傾向がありました。）しかし、ロシェルは、誰かに自分の人生の物語を聞いてもらうことに大きな喜びを感じました。彼女の夢を真剣に受け止めてください。彼女のセラピストは解釈を最小限に抑え、ロシェルの日常生活にできる限り注意を向けました。ロシェルはアナリストからの批判のように見えるものは何も受け入れることができませんでしたが、アナリストが彼女の感情を共感的に反映してくれたことで成長しました。彼女は自分が大切にされ、育てられていると感じるにつれて、徐々にリラックスして魅力的に見えるようになりました。

ロシェルには 1 人か 2 人の女性の友人がいましたが、男性との関係が苦手でした。彼女はすぐに恋に落ちる傾向があり、その男性を理想化し、しばしば自分の興味を否定して、彼に会い、彼のキャリアを手助けしました。しかし、過度の理想化と、いつまでも幸せに生きられるというロマンチックな信念は、すぐに過剰批判と拒絶、引きこもり、逃避に変わりました。彼女の私生活におけるこうした動きの一部が診察室にも現れ始めました。服従と称賛がロシェルとセラピストの意識的な関係を特徴付けていましたが、彼女は常に警戒しているようでした。セラピストの逆転移は、まるで患者が部屋の向こう側の何マイルも離れたところにいるか、あるいは消え去ったかのように、強い身体的な距離感を感じさせるものでした。ロシェルがセラピーの時間に持ち込んだ資料の、誇張された「ユング的」な質と量の背後には、ほとんど絶望的な何かがありました。

それはまるで、ロシェルの不安症状と彼女の外側の生活に焦点を合わせようとするセラピストの努力に気づかずに、ロシェルがセラピストが望むと思うものを生み出そうと懸命に努力しているかのようでした。セラピストは夢の内容を控えめに使用し、主にロシェルの経験の現実への入り口として使用しました。ロシェルは、アナリストが今ここを強調し続け、ロシェルの身体的および心理的状態に焦点を合わせていることに対する軽蔑の気持ちを自分から隠しました。このことをロシェルさんに知らせると、彼女は猛烈な怒りで反応し、ネガティブなマザーコンプレックスの痛みを表面化させた。ロシェルが母親の世話の下で経験した悲惨さを分析者が主観的に感じている間、ロシェルは分析者を否定的な母親として攻撃するという転移が数ヶ月続いた。

しかし、ネガティブな移籍にもかかわらず、ロシェルはセッションに現れ続けた。ロシェルさんの感覚機能と自律性の必要性に対するセラピストの支持に応えて、彼女は子宮摘出術に関するセカンドオピニオンを探しましたが、その適応がないことがわかりました。ロシェルさんも自分の体に気を配るようになりました。手術を受けないと決めてから約９カ月後、アナリストがダンスが好きだと知人から聞き、ダンスクラスに入会した。

アナリストは彼女の行動を解釈せず、心の片隅に留めていました。彼女は、ロシェルの行動や言葉、そしてそれらが彼女自身の心に呼び起こしたイメージや感覚に、漂いながら、ほとんど浮遊しているような注意を払い続けました。彼女は、部屋の雰囲気が暖かくなってきていることに気づきましたが、ロシェル自身の過去の回想と似ているような冷たい空洞がまだ残っていることに気づきました。セラピストは、まるでロシェルが混沌とした不特定の暴力の感覚を伴っているかのように、訪問するたびに不吉な予感が高まっていくのを感じた。

ロシェルは地元のユング協会で週末に開催されるダンス/運動セミナーに出席した。次のセッションで、彼女が悪夢について話し始めたとき、彼女の鼻血が吹き始めました。繰り返される悪夢を伴う一連のフラッシュバックの最初の体験をしたとき、ロシェルの顔には恐怖の表情が浮かんだ。彼らは、彼女が子供の頃に教会の長老である親戚の家に送られてから受けた性的攻撃について心配していました。彼は神の怒りを恐れて彼女に秘密を強要し、子供の寝具についた血は鼻血の結果であると家政婦に説明した。

治療を受けていた当初、ロシェルさんはこの性的虐待の影響を受けていないと公言していましたが、今ではその完全な感情的影響が彼女に押し寄せてきました。個別のイメージと記憶をゆっくりと思い出すことは、治療における重要なポイントを示します。ロシェルはうつ病に陥り、困窮と恐怖の退行に陥り、その間、セッションは週に4回に増加しました。このとき、ロシェルさんはアナリストがオフィスに保管していた粘土、画材、砂皿をかなり活用しました。彼女のトラウマの感情的な歴史のほとんどは、最初に彼女の手によってもたらされました。それを言葉にできるのは後になってからです。ロシェルの記憶の分裂がゆっくりと埋められ、彼女の幼少期の物語が多かれ少なかれ直線的に浮かび上がってくるまで、さらに何か月もかかりました。ロシェルは現在、セラピストを前向きな母親のような存在として見ており、セラピールームとその境界内にいるだけで完全に安全であると感じていたが、彼女に記憶の現実を感じさせ、素敵な夢を奪ったとしてセラピストを激しく非難した。彼女はそこに逃げ込んだ。

退行期のロシェルさんは、週末や休日が耐え難いと感じましたが、砂皿から小さな人形を借りて乗り切りました。彼女のアナリストは、ロシェルの経験を目の当たりにし、彼女の痛みを共有したとき、彼女の患者に対して大きな優しさを感じました。彼女は、長い間抑圧されてきた秘密を思い出そうとする患者の努力に協力した。彼女は、質問したり探ったりすることなく、彼らが独自の順序と時間で展開できるようにしました。時々セラピストは、部屋中に押し寄せる痛みの量に疲れ果てたように感じました。そしてそれを阻止することも、ロシェルを黙らせることもできないように、自分自身と格闘した。分析者にとっても患者にとっても、ロシェルがこれまで感じることができなかった苦しみが表面化するのを経験したため、分析は困難な時期でした。セラピストは、自分自身がロシェルを慰めたいという気持ちがますます高まっていることに気づき、時間を延長したり、ロシェルをお茶のためにそのままにしておいて、自分自身の境界ルールを破りたいという誘惑に駆られました。彼女は、自分の反応のどのくらいが逆転移であり、どのくらいが自分の中でさらに処理する必要がある何かを表しているかを考えました。アナリストは、この緊張した舞台で転移を象徴的に保持し、それを演じないことが彼女にとってどれほど重要であるかを知っていました。彼女はまた、ロシェルの最初のトラウマによって生成された力場の一部が、ロシェルと多くのトラウマ生存者が経験する反復への危険な引力から来ていることも知っていました。彼女が自分自身の逆転移の問題を完全に理解していることを確認するために、アナリストは上級アナリストと一緒に監督を受けました。分析者は、数週間にわたる自己対決の研究を通じて、トラウマ生存者を頻繁に再負傷の犠牲者にする、再現への強力で破壊的な誘惑について、より深い理解を獲得した。ロシェルと彼女のセラピストは両者の間の流れを遮断することなく、境界線を維持することに成功しました。 [ユング派の観点からのこの重要な主題のさらなる議論については、Douglas (1997a、2006)、Kalsched (1996、2009)、および Rutter (1997) を参照してください。]

セラピストが自己検査を終えて間もなく、ロシェルはうつ病から抜け出し、別のレベルでの転移に関する集中的な取り組みを始めました。これには、女神と強力な女性の原型のイメージについてのロシェルの読書が伴っていました。この時点で、個人的な作品に加えて、近親相姦の典型的なイメージについての作業が始まりました。ある日、ロシェルはアイルランドの神話を持ってセッションに参加しました。彼女は、その神話に恐怖を感じ、同時に魅了されたと言いました。しばらくの間、ロシェルとセラピストがこの神話を共通の比喩として使い始めたため、彼女自身のトラウマとの類似点がロシェルの関心の焦点となった。これにより、ロシェルの幼少期の虐待について、より深い、しかしより普遍的なレベルでの新たな研究が行われるようになりました。

この神話は、セイブという名前の少女についてのもので、彼女の親戚であるダークという名前のドルイド僧が彼女を追いかけました。彼の誘惑から逃れられず、彼女は鹿に姿を変えて森の中に消えた。 3 年後、英雄フィオンが彼女を見つけ、城に連れて行きました。そこで彼女は美しい若い女性に戻りました。フィオンが戦いに出発しなければならないまで、彼らはお互いに完全に夢中になって暮らしました。フィオンが去ってすぐに、セイヴはフィオンが戻ってくるのを見たような気がした。彼女は彼に会うために城を飛び出しましたが、それがフィンに変装したドルイドであることに気づくのが遅すぎました。彼はハシバミの棒で彼女を叩き、鹿に背を向けると、彼らは消えた。

ロシェルは、このおとぎ話を使って、自分自身の神経質な行動パターンを描写しました。物語を通して、彼女は恥ずかしがらずに彼らを客観的に見ることができるようになりました。この神話は、侵略的な他者によるあまりにも強力かつ早期の経験によって彼女が経験した被害に形とイメージを与えました。ロシェルは、セイブへの感情を通じて自分自身の恐怖を感じるようになりました。彼女はまた、怖がって白昼夢の中に消えたときに、現実から切り離す（鹿になる）という自分の防衛手段を理解し始めました。この話はまた、ロシェルが、すべての恋人をフィオンからドルイドに変え、なぜ自分が関係を維持することができないように見えるのかを理解するのにも役立ちました。最終的に、彼女は教会の長老を内なる否定的な敵意に取り込み、批判的に彼女を攻撃し続けていたことにさえ気づきました。

ロシェルさんのセラピーが進むにつれ、誰かを善人として理想化する必要がある自分自身の子供っぽい部分に背を向けることはなくなり、自分に起こったことを自分自身に許し始めました。彼女はまた、耐え難い現実から距離を置き、鹿のような変装をすることの身を守る価値があることを理解し始めました。彼女がこれを行うと、その特定の防御力が低下し始めました。ロシェルもまた、救世主を求める自分の願望を理解するようになりました。彼女が経験したことはあまりにも卑劣なもの（ドルイドの接触）であったため、彼女が切望していたものは信じられないほど純粋なものになりました（フィオン）。彼女はまた、自分の孤独感だけでなく、自分の自意識や人々への恐怖もよりよく理解していました。彼女は、人間関係を維持することができず、変装、逃走、幻覚に隠れて森の中で鹿のように人生の大半を孤独に生きてきたと感じていた。

この発見の旅にセラピストがロシェルに同行したことで、彼女は対立するもの、つまり最も黒い悪役と最も高貴な英雄の分離と分裂という観点から世界を見る時間を得ることができました。ロシェルは、英雄であり保護者であり救世主であるフィオンを繰り返し探していることに気づき、必然的にフィオンのわずかな欠点を探していました。そして必然的に、彼が一つや二つ失敗を見せると、彼女は彼を完全に邪悪なドルイド僧のように見ました。その後、彼女は鹿に変装し、幼い少女のような弱さで逃げましたが、そのとろけるような雌鹿のような柔らかさの背後には、自己破壊的で自己嫌悪で虐待的で強姦的な敵意があり、悲しい子供の魂を引き裂いていました。その一方で、彼女の内なるヒーローは冷たく合理的になったり、頭がおかしくなったりする傾向がありました。彼はロシェルを容赦のない英雄的な活動に駆り立て、彼女の中にある暗く官能的で乙女らしくない女性性を軽蔑した。ドルイドのアニムスは彼女の内なる乙女と鹿を残酷に扱いましたが、高潔なアニムスは彼女が経験した残忍な扱いそのものに対して彼女を罰しました。

この時点で、ロシェルは自分に優しくなりました。彼女は反対側から反対側に跳ね返ることをやめ、暗闇を光と間違えたり、善人だと思っていた人が間違いを犯したとたんに悪者に変えたりすることをやめました。彼女の障害のある他者との関係は、彼女のセラピストが完全に光でも完全に闇でもなく、混ざり合うことを許可したことで、ゆっくりと回復し始めました。アナリストと対峙し、戦うことで、ロシェルは自分自身の暗く強力な女性エネルギーを取り戻し始めました。今、彼女は、すべてを与える女性として自分を偽るのではなく、恋愛において自分のニーズを主張できるようになりました。

ロシェルは自分の影と同一化するのではなく、同化することで接地した。ロシェルがセラピストと関連付けていた、用心深い自己完結型の黒猫が夢の中に現れ始め、丸い敷物の上に座って夢の混乱を静かに目撃するようになってから、彼女の悪夢は激しさを弱めた。ロシェルは、雌猫の姿が、まるでその中心的な目撃において賢明な女性と恐ろしい母親の両方の属性を保持しているかのように、古くて複雑なものを象徴していると感じました。このセンターとセラピストの継続的な共感的な証言のサポートにより、ロシェルが自分の人生史と強力な典型的な神話と夢の内容について熟考するにつれて、ロシェルの内面と外面の生活は徐々に変化していきました。彼女にとっては、診察室でこのような強烈なことを経験するだけでは十分ではありませんでした。彼女はその画像が自分の人生において何を意味するのかを知る必要があった。ロシェルがゆっくりと猫、アニムス像、そして最終的には自分自身の中で十分な母親分析者を取り戻し統合すると、夢の中の黒猫像は人間の姿をとりました。ロシェルは 3 年半かかった分析をやめることにしました。彼女の仕事には新たな創造性が生まれ、物静かで間違いやすい男性を愛する危険もあった。その後数年間、ロシェルさんは危機に陥ったときやコンプレックスが再発したときに短期間セラピーに戻りましたが、通常は自分自身を取り戻すために内なるセラピストに頼ることができました。

まとめ

ユングは精神へのアプローチの先駆者であり、その視野の広さと個人への深い敬意を通じて、ますます多くの人々を魅了しています。ユングは病理化するのではなく、症状の背後にある意味を探し、症状自体が治癒の鍵を握っていると信じていました。ユングは、人間の自己治癒能力を活用するための方法とテクニックを発見し、セラピストと患者が同様に深く成長を促進する経験に参加するプロセスを教えました。ユングの目的は、人格のあらゆる側面を関与させることによって、心理的発達と治癒を助けることでした。

分析的性格理論は、無意識を意識と同様に評価し、それぞれを相互に補完するものとみなす精神の地図を提供します。個人の領域では、個人の意識（自我または私）とペルソナ（社会の仮面）が個人の無意識と一致します。個人の無意識には、抑圧されたり、忘れられたり、あるいは意識の瀬戸際にあるもののほか、個人の影（自我がそれ自体を受け入れないもの）やアニムスとアニマ（自我とエイリアンの異性的な要素）が含まれます。非個人的または集合的無意識は決して知ることはできませんが、全人類に共通する性向、モチーフ、形態などの原型的なイメージによって、個人の無意識と意識に流れ込む広大な堆積物として描くことができます。集合的無意識と個人的無意識の間の境界面は、精神の最も古風でマッピングが最も少ない層を表している可能性があります。複合体はこの界面で成長します。コンプレックスは、典型的な核を持ち、多くの場合自律的な方法で意識に噴出する、エネルギーに満ちた精神的要素の集合体です。それらはどちらも個人的であり、非個人的でもあります。個人の無意識は個人によって作成され、最終的には個人の責任になります。集合的無意識は生得的で非個人的なものであるため、個人がその力を主張したり、何らかの形でその内容と同一視したりすることは誤りとなります。無意識自体は完全に中立であり、自我が無意識と間違った関係を持ったり、無意識を抑圧したりする程度にのみ危険になります。非個人的な領域には、個人が人生を生きる外界の巨大なマトリックスである集合意識の本拠地もあります。

自己の原型には、個人の無意識と意識、そして個人に影響を与えたり浸透したりするその他の領域の一部が含まれます。生まれたばかりの幼児は自己に没頭します。それはすぐに自我、意識、無意識の断片に分裂（または崩壊）します。心理療法の課題は、自我を強化し、精神を癒し、責任を持って自己を拡大させ、自己のすべての部分が発達し、再統合し、よりバランスの取れた、より自己中心的な関係を維持できるようにすることです。分析心理療法では、これらの概念とその活動を理解するだけでは十分ではありません。それらは、過去との関係において、また転移と逆転移を通してセラピールームで作用するときに、個人によって経験的に感じられなければなりません。そして、個人が誠実に人生に参加できるように、新しい理解を実践する必要があります。この目的のために、分析心理療法の経験的方法は、受容的な共感、地に足の着いた感覚、育成、発達する人格を維持する能力などの女性的な側面をセラピストが取り入れることと同様に、特に価値がある。この生成的なアプローチにより、洞察と解釈から得られるものと並行して、成長と治癒が起こることが可能になります。

分析心理療法は、患者と治療者の出会いが共感、信頼、寛容さ、リスクを伴うものであることを強調します。 2 つの人格の相互作用とこの関係の質を通じて、その人格の自己調整と治癒の潜在能力が発揮され、古い傷を修復しながら、個人が自己認識を深められるようにします。これが、分析心理療法がセラピストの質、訓練、分析、継続的な自己分析を重視する理由です。

今日理解されている深層心理療法は、まだ 1 世紀も経っていません。ユングは心理学がまだ初期段階にあるとよく書き、心理学の領域を完全に把握できる地図は存在しないと信じていました。あらゆる種類の深さ指向の心理療法システムには、相違点よりも類似点の方が多く含まれています。このシステムは作成者の言語とスタイルを反映しており、同じ考えを持つ人たちを惹きつけます。それはあたかも、さまざまな学派の創始者全員が同じ領域、つまり人間の精神についてわずかに異なる地図を描いたかのようです。これらのマップの特定のスタイルは異なりますが、元の対立関係が忘れられ、それぞれが他のマップから必要なものをより自由に借用できるようになるにつれて、依然として有用なものには共通点が増えています。同時に、ある人にとっては特にユング派の地図が最適である一方で、アドラー派、ロジャー派、新フロイト派、またはその他の地図が必要な人もいるかもしれません。

ユング心理学は特に包括的です。なぜなら、その 4 つの段階の治療法は、全体性、完全性、個性化に特に重点を置きながら、他の理論の重要な要素をカバーしているからです。分析心理療法は、特定の時間と場所の特定の個人にしっかりと根ざしながら、集合的無意識の深さと人類の集合的歴史、芸術、文化の幅を広げる余地を与えます。それは理論に基づいた豊かで多様なシステムであり、個人と社会の経験とニーズが変化するにつれて、その実践は絶えず変化します。

注釈付き参考文献

一次情報源

ユング、C. G. (1954-1991)。 C.G.ユングの作品集。 (22巻)。ニュージャージー州プリンストン：プリンストン大学出版局。

特に以下を参照してください。

Jung、C.G. (1957)。心理療法の実践。作品集 Vol. 16.

ユングのエッセイと講義を集めたこのコレクションには、ユングの心理療法の方法と技術に関する基本的かつ詳細な議論が含まれています。第 1 部は心理療法における一般的な問題に関係しており、ユングの理論と実践をフロイトやアドラーの理論と実践から明確に区別します。第 2 部では、離脱、ユングの夢分析、転移などの特定のトピックを検討します。この本のほとんどは一般的な学習に非常に適しています。しかし、転移に関する記事はユングの錬金術研究に染まっており、やや難解です。

ユング、C. G. (1935/1956)。分析心理学に関する2つのエッセイ。作品集 Vol. 17.

分析心理学の基本概念を明確かつ簡潔に描写したこの本は、深層心理学の初期の歴史についてもよく説明しています。第 1 部では、個人的無意識と非個人的無意識を明確に区別する、無意識の心理学に関するユングの考えを説明します。第 2 部では、自我と、個人的および集合的無意識との関係、および統合と個性化の課題を扱います。

二次情報源

ニュージャージー州ドハティおよび J.J. ウェスト (2007)。性格のマトリックスと意味: 典型的かつ発展的なアプローチ。ニューヨーク：ラウトリッジ。

すべての DSM-IV パーソナリティ障害を調査し、ユングの観点から 9 つの性格構造について説明します。

ダグラス、C. (2006)。老婦人の娘。カレッジステーション、テキサス A&M 大学出版局。

ユング理論の発展と実践を反映したこの本は、セラピーや世界における存在における男性的な方法だけでなく女性的な方法の重要性を提示し、再主張しています。第 3 章では、非言語的で初期の愛着状態を重視する、ユング流の身体を意識し、育み、受容的に同調させた療法の発展をたどります。第 4 章には、男性的な側面と女性的な側面を統合した中年男性の分析に関する長い事例研究が含まれています。

カルシェド、D. (1998)。初期の外傷を負った患者の典型的な感情、不安、防御。 A. Casement (編)、『今日のポスト・ユング派: 現代分析心理学における主要論文』 (pp. 83-102)。ニューヨーク：ラウトリッジ。

カルシェドは、精神がトラウマをどのように内面化するかについて議論し、精神を守る上での自己の役割を実証します。彼は、セルフケアシステムがトラウマ被害者をサディスティックで自己攻撃的な内面の人物や夢に翻弄されることがよくあることを説明しています。カルシェドは、これらの恐ろしい「闇の勢力」に関する夢や夢のイメージ、さらには患者の精神の中核となるポジティブな側面と治癒への扉を示した夢について考察している。彼は弁護の立場で、治療において可能な変革についての議論で締めくくっている。

パパドポロス、R.K. (2006)。ユング心理学のハンドブック: 理論、実践、応用。ニューヨーク：ラウトリッジ。

分析心理学の基本教義とその現在の発展についてのこの明確かつ簡潔な描写は、多くの（多くの場合英国の）権威によって執筆されています。第 1 部では、ユングの認識論、無意識、元型、影、アニマ/アニムス、心理的タイプ、自己をカバーする 7 章でユングの基本理論を説明します。第 2 部は治療に関するもので、第 3 部は他の分野への応用に関するものです。各章では、ユングの立場、彼の主要な革新、および彼の理論の関連性について議論します。ユングの時代からの発展。分析心理学の現状と将来の発展の傾向。

ローゼン、D. (2002)。うつ病を変える：創造性を通して魂を癒す。メイン州ヨークビーチ: ニコラス・ヘイズ。

うつ病と自殺の治療に関する実践的な本で、セラピストがクライアントを自己破壊や絶望感から離れ、より有意義な人生に向けて支援するための創造的な方法を提供します。この本は、危機点と自殺傾向、さらには現在の診断と治療について、生物学的、社会学的、心理学的、スピリチュアルな観点から概説したものである。この本の第 3 部は臨床医にとって特に役立ちます。それは 4 人の患者の治療を詳細に追跡し、実践されたローゼンの理論を説明しています。セジウィック、D. (2001)。ユング心理療法の紹介: 治療上の関係。フィラデルフィア：テイラーとフランシス。これは、患者と治療者の間の独特の関係に焦点を当てた分析心理療法の詳細な説明です。セジウィックのよく議論された理論は、この関係が心理療法における主な治癒要素を構成するというものです。彼は、伝統的なユング理論と、ビオン、クライン、コフート、ウィニコットなどのポストフロイト派の両方を使用して、この信念を実証しています。臨床問題に関する明確かつ簡潔で根拠のある基本的な教本で、特に治療における転移と逆転移、および良好な治療関係の実際的な要素を確立し維持する方法について徹底的に解説されています。臨床例は特によく選ばれています。

シンガー、T.、キンブルズ、S. (編集)。 (2004)。文化複合体: 精神と社会に関する現代ユングの視点。ニューヨーク: ブルナー・ラウトリッジ。

これは、さまざまな国や文化の学者や分析者によって書かれた重要な本です。ユングの視点から対立の心理的性質を検証し、個人的および文化的複合体の両方における対立の原因を明確に示します。ユング、フロイト、そして彼らの信奉者たちの口論で展開された歴史的な文化複合体を考察します。優れた事例をもとに人種差別を考察します。その最も強力な章は、集団的および個人的なトラウマがどのようにして文化的複合体を促進するかに焦点を当てています。

ウィザーズ、R. (2003)。分析心理学における論争。 Young-Eisendrath, P. および Dawson, T. (編著)。 （2008年）。ニューヨーク：ブルナー・ラウトリッジ。

現在の分析実践における主に臨床的なアプローチの11の違いが、24人のユング派分析家または心理療法士によって議論されています。議論されている問題の中には、ユングとクラインの統合の見通しなどがあります。発達理論の現状。転移に取り組む。通訳の役割。セッションの頻度と分析フレームの維持。体と心の分裂を統合する。政治、宗教、ジェンダーの問題のほか、ほとんどの理論における異性愛の枠組みと、それが同性愛のアナリストや患者にどのような影響を与えるかについての珍しい議論も含まれています。

ケンブリッジ大学でユングの同僚。第2版ケンブリッジ、Eng.およびニューヨーク：ケンブリッジ大学出版局。

ユングの理論と業績、そして現在の心理療法におけるそれらの重要性についての重要な入門書であるこの本は、3 つの部分に分かれています。第 1 部では、ユングの考えとその背景について説明します。第 2 部では、心理療法への典型的、発達的、古典的アプローチに関する章と、これら 3 つの観点から議論された事例研究で、実際のユング心理学を検討します。第 3 部では、現代社会における分析心理学、文学、ジェンダー研究、政治、宗教について取り上げます。

事例の読み取り

アブラモビッチ、H. (2002)。テメノスは取り戻した: アナリストの不在についての反省。分析心理学ジャーナル、47(4)、583-598。

境界と封じ込めの問題を説明するために 2 つのケースが使用されます。最初の長い議論は、セラピストが数か月間不在の間、分析容器を保存する必要があった女性に関するものです。この症例は詳細に調査され、収容スペースを提供する斬新で癒しの方法が発見されました。治療における母性の夢想と母性保持に関するアブラモヴィッチの議論は特に興味深い。 2 番目のケースでは、患者はセラピストと分析外の偶然の出会いを経験しますが、セラピストはすぐに立ち去ります。患者は、アブラモビッチが私利私欲を犠牲にしたことを、患者のスペースを確保するための努力として認識する。彼はそれを、彼の家族の誰かが長年にわたって彼を利用してきた方法と対比させた。患者は初めて、治療の内側と外側の両方で安全な場所を経験することができました。

Beebe, J.、McNeely, D.、および Gordon, G. (2008)。ジョアンの場合: 古典的な原型と発達的なアプローチ。ヤングアイゼンドラスとドーソン (編)、ケンブリッジのユングの同僚 (185-219 ページ)。ケンブリッジ、英国: Cambridge University Press。

3 人の分析者が摂食障害に苦しむ 40 歳の女性の研究に焦点を当て、それぞれが異なるスタイルのユング療法に重点を置いています。

ダグラス、C. (2006)。ブルースの件。 C.ダグラスでは、老婦人の娘。カレッジステーション、テキサス A&M 大学出版局。

このケーススタディは、ユング派のセラピストが夢と分析の作業を利用して、切断された自分自身の側面、特に女性的な側面を再統合することでクライアントが中年の危機を克服できるよう支援する方法を示しています。この訴訟では、転移と逆転移の問題が浮き彫りになっています。 [D. Wedding および R. J. Corsini (編) に転載。 （2011年）。心理療法のケーススタディ。カリフォルニア州ベルモント: ブルックス/コール]

Jung、C.G. (1968)。患者の夢の分析。分析心理学: その理論と実践。ニューヨーク：パンテオン。

患者の夢のこの分析は、ユングのスピーチの 1 つから引用されています。これは、臨床推論をサポートするために夢を使用できる方法を示しています。

カルシェド、D. (1996)。極悪非道な形でのトラウマの内なる世界、そしてセルフケアシステムのさらなる臨床例。 『トラウマの内なる世界: 個人的な精神の典型的な防御』、第 1 章と第 2 章 (11-67 ページ)。ロンドンとニューヨーク: ラウトリッジ。

トラウマと心的外傷後ストレスに関する重要な事例集である 2 つの章では、幼児期のトラウマが同様の防衛手段、反復強迫、さらに孤立と攻撃を引き起こすセルフケアシステムを生み出した一連の 9 つの事例を取り上げ、議論し、解釈しています。患者それぞれ。治癒はすべてのケースで同様の方法で起こっていることが示されています。

キンブルズ、S.L. (2004)。臨床空間と文化空間が重なり合う文化複合施設。 T. シンガー、S. キンブルズ共著、『文化複合体: 精神と社会に関する現代ユング派の視点』(199 ～ 211 ページ)。ニューヨーク: ブルナー・ラウトリッジ。

個人的なコンプレックスと文化的なコンプレックスの関係は、さまざまな人種や性別の患者と分析者を分析する中で調査されています。この内容は、患者の夢や空想を通じて、また分析者が経験する転移/逆転移の力学を通じて明確に描写されます。