

M. ボーエンの「三角形化」概念をめぐって

荒井 真太郎

[抄 録]

M. ボーエンによる三角形化、あるいは三角関係化は、家族療法の領域において、三者関係の問題が生じていることを表す概念として用いられている。本稿では、ボーエンの論文集である“Family Therapy in Clinical Practice”における記述から、三角形化概念の展開について概観し、家族療法のみならず、個人療法のプロセスの理解においても、この概念が柔軟で深みのある観点を提供することを示し、その臨床的な意義について考察を行った。三角形化の概念は、治療者が家族の情緒的システムに巻き込まれた状態において、治療者個人として自由に考える態度を維持するために有効であることを論じた。

キーワード：M. ボーエン、三角形化、多世代派家族療法、自己分化

1. はじめに

M. ボーエン (Murray Bowen: 1913 - 1990 年) は、多世代派を代表する家族療法家であり、彼が提唱した概念のうち、三角形 (triangle) [注] は、様々な立場の家族療法家にも家族関係を説明するための概念として取り入れられている。子どもが問題行動を起こしている時、その子どもの両親間に存在している葛藤に子どもが巻き込まれているために問題行動が生じているという場合に、両親と子どもによる三角関係化として理解される (Patterson, et al, 2009)。Patterson らは、複数のセラピストとクライアントとの関係や、問題行動を起こしている子どもとその家族、そして子どもの通っている学校との関係が三角関係化して、セラピープロセスを阻害しないように注意する必要がある、と述べている。

三角関係化とは、本来的に不安定さを有している二者関係は、第三者を巻き込むことによって安定しようとする傾向があることについて概念化されたものである。Mcgoldrick ら (1999) は、三角関係化すると、三者のうちのどの一者の行動も、残る二者の行動に対して何らかの役割を果たすことになる、と述べている。三角関係化した三者のそれぞれは、残りの二者から独立して行動できないため、不自由な状態になる。

ボーエンの治療モデルでは、家族の生活において家族の一員が対人的な圧力に直面しても自分自身で居られること、すなわち自己分化（differentiation of self）が目標とされる（Nichols, 2014）。三角関係化した状態から自己分化に至る過程が、ボーエン理論における治療モデルの中心に位置づけられる。

ボーエン自身の著作は未だ邦訳されていないが、ボーエンの弟子にあたる Kerr によるボーエン理論の解説書である「家族評価 ボーエンによる家族探究の旅」（Kerr & Bowen, 1988. ; 藤縄、福山（監訳）、2001）によって三角形化の概念が以下のように説明されている。三角形化に影響を与えるのは不安の情動であり、三角形化することによって、不安や緊張が三者間で拡散したり移行したりすることになる。三角形が三点を結ぶ三辺からなるように、二者を結ぶ関係が3つ存在しており、その3つの関係が、安定化、または不安定化するパターンを三者関係のシステムとして見ようとする。二者関係は、そこに第三者が加わることで場合によって安定化し、あるいは逆に不安定化する。そして、三者関係から、ある一者が撤退することで、残りの二者の関係が場合によっては安定化し、あるいは逆に不安定化するというのが、三角形化のパターンである。

4人家族、5人家族などにおいては、三角形化する三者が父母と第1子であったり、母と2人きょうだいであったり、というように複数の三角形が存在し、さらに、家族以外の人物や、社会組織、人間以外の対象物が三角形のうちの一点となりうる。

臨床場面で関わる家族の問題への見方として、家族内において症状を抱える一員が不安を引き起こし、三角形化が強化されると、その結果として症状が固定化する場合がある。この場合、ボーエン派の家族療法においては、脱三角形化（detriangling）のプロセスの理解が重要となる。三角形化している三者のうちで、自己分化を維持している者が、三角形化のパターンに巻き込まれないでいると、脱三角形化が促される。

上記の Kerr による三角形化の説明からすると、家族における対人関係を、抽象化されたパターンやシステムとして捉える理論であるという印象を受けるかもしれない。しかし、ボーエンの家族療法は、操作的に家族関係を扱う治療ではない。そこで、本稿では、ボーエンの論文集としてまとめられた“Family Therapy in Clinical Practice”（Bowen, 1978）における記述から、三角形化概念の展開について概観し、家族療法のみならず、個人療法のプロセスの理解においても、三角形化が柔軟で深みのある観点を提供する概念であることを示し、その臨床的な意義について考察する。

2. ボーエン理論の基本的概念

ボーエンは、もともと精神分析的な立場で精神科臨床実践を行っており、様々な家族療法の理論家の中でも、人間行動に対して最も包括的な見方をして、具体的な技法よりも理論を

重視する傾向があったと言われる (Nichols, 2014)。Nichols は、ボーエン理論において、三角形化や自己分化の他に、多世代にわたる情緒的プロセス (multigenerational emotional process)、情緒的遮断 (emotional cutoff)、社会的な情緒のプロセス (societal emotional process) を鍵となる概念として挙げている。

自己分化とは、マラーの分離個体化理論を基礎とする概念であるが、ボーエンは、精神分析的自我心理学の影響が強かった 1950 年代のアメリカで、統合失調症患者とその母親との共生的関係にある状態から、家族療法を通して両者が独立した個人として分化してゆく過程を分離個体化の観点から捉えた。Nichols が挙げた鍵概念の示すとおり、二者関係から、三者関係、家族や多世代間の関係、さらには、家族に対する社会文化的影響というように、ボーエンの理論的関心は、精神分析理論のように個人の内界に収斂するのではなく、時間的、空間的に外側に広がっていった。しかし、いかに理論的関心の対象が広がっても、ボーエンの理論は自己分化や三角形化の概念を基礎としていた。

3. ボーエン自身の著作における三角形化概念の変遷

3-1 統合失調症患者とその両親との関わりからの発展

ボーエンは、初期の論文で統合失調症患者とその家族の関係について論じている。1957 年の "Treatment of Family Groups With a Schizophrenic Member" で取り上げた事例において、子どもが統合失調症患者である家族との治療過程での、両親と子どもの関係のパターンを明らかにした。入院患者とその両親の家族療法で、活動的で支配的な母親が子どもと非常に密着した関係にある一方、父親は、彼らを遠巻きに見るようなスタンスを取り、頼りなさげであるという類似したパターンの家族の事例がしばしば見られたという。

ボーエンが提示した事例における母親は、ボーエンの治療的な働きかけに応じず、子どもに対して過保護で幼児的な扱いを続けた。遠巻きに見ていた父親が母子に関わるが増え、父親は母親の代わりの役目を果たすだけで、父親に対する子どもの態度は、母親に対するものと変わらなかった。家族も含めた入院中の治療的関わりが数ヶ月間続く中で、変化のきっかけとなったのは、父親であった。父親が、自身の家族との関わり方に問題を感じ、自身のアイデンティティを模索するようになった。そうするうちに、父親と母親の心理的距離が近づき、母親が子どもから離れてしばしば父親と外出するようになったが、今度は入院していた子どもが不安になり、母親との密着した関係を取り戻そうとパニックになった。そしてまた父親は、元の遠巻きのスタンスに戻るといことが繰り返され、それは数ヶ月間続いていた。その後、母親は治療者からの治療的な解釈を受け入れるようになったが、この変化は、母親の不安が治療者に理解され抱えられたためである、とボーエンは評価している。

上記の事例では、精神病を患う子どもと過保護的に関わる母親との密着した共生的関係が

見られ、そこには、治療者も、父親も入りこむ余地がない状態であった。マラーの分離個体化理論であれば、母子は共生的関係から、分化期、練習期、再接近期などを経て、自然に分離個体化へ向かって変化してゆく想定されている。しかし、ボーエンは、精神病患者の両親との治療的関わりの中で、父親の態度や父母の関係が患者を含む家族全体の変化の要因として重要であることを明らかにした。

ボーエンは、その後 1959 年の論文“The Role of the Father in Families With a Schizophrenic Patient”、“Family Relationships in Schizophrenia”、1960 年の論文“A Family Concept of Schizophrenia”で、家族療法において重要となる三者は、父、母、患者（子ども）であり、彼らのことを「相互依存的三人組（interdependent triad）」という用語で表した。その三人組の典型的なパターンについて、父母は情緒的離婚（emotional divorce）により互いに気持ちが離れているが、しばしば母親の方が、患者に対して保護者（custody）となり、父親は、強固な母－患者の関係から排除されている形が描かれている。また、家族療法の過程において、父親が家族との関わりを強めて、父母の関係や母子関係が不安定になりつつも、肯定的な変化が起きる、という事例が紹介されている。

ボーエンの初期の著作は、彼が国立精神衛生研究所（NIMH）で働いていた 1954 年から 1959 年の間に、入院中の統合失調症患者とその家族の治療に組織的に関わっていた経験を基にまとめられた。この時には、まだ三角形化という用語は用いられていないが、精神病患者である子どもとその父母からなる「相互依存的三人組」が、後に概念化される三角形化へと発展したことがわかる。そして、固定化した三者関係の中で、母子の共生的関係からの展開として子どもが母親から分離し、自己分化してゆくというよりも、まず父親が自己分化と言える態度を示しつつ、彼の家族との関わり方が変化し、家族全体に肯定的な変化が生じるという発想をボーエンは得たのである。

3-2 家族システムズ理論と三角形化

1960 年代の半ばから、ボーエンは、統合失調症患者の家族だけではなく、家族一般に対して適用できる、家族システムズ理論（Family systems theory）の枠組みから考察を進めた。

1965 年の“Family Psychotherapy With Schizophrenia in the Hospital and Private Practice”では、両親と子どもの三人組において、子どもが、両親の関係を安定させるために機能しており、子ども自身の自己が失われるほどに巻き込まれている状態にある時、ボーエンはその子どもに対して「三人組になっている一人（triadic one）」と呼んだ。不安定な関係にある両親の問題が「三人組になっている一人」である子どもに投影されている場合、その子どもが統合失調症の診断を受けると、その診断が子どもの病理性を固定化してしまう危険性を指摘した。

ボーエンが治療を担当した統合失調症の 20 代後半の女性とその両親の事例では、1 年ほど家族療法を続けた結果、患者であった女性が改善し、両親の態度にも変化が見られた。しかし、

患者が両親から離れて一人暮らしをする計画を立てて実行しようとした時に、両親の不安が高まり、さらに患者の状態は急速に悪化し、再入院することになった。ボーエンはこの状況について、三人組になっている一人であった子どもの自我が芽生え、自立に向かおうとしたが、両親の不安によって、家族自我の塊 (family ego mass) の元に子どもが戻ったという説明をしている。

1966年の“The Use of Family Theory in Clinical Practice”では、「あらゆる情緒のシステムにおける基礎的土台の要素 (basic building block) は、三角形 (triangle) である」として、ボーエンは著作において三角形という用語を用いるようになった。これは、三人組の関係において緊張が高まった時、三人組の外部のメンバーをも巻き込み、新たな三人組が形成されることがあり、それは、あたかも、情緒性を帯びた三角形が組み合わさったようになることからこの用語の方を適当と考えたのである。組み合わさった三角形は、情緒が行き交う回路のようになり、そこで連鎖反応が生じる。三角形は、二者関係の緊張から、第三者を巻き込んで形成されるものであり、その三者は、緊密な距離にある二者と、比較的離れた位置にある一者から構成される。

ボーエンは1966年の論文で、臨床事例において、三角形化の程度の軽重が、治療の困難さの指標となることを指摘した。三角形化が重度であるケースでは、両親自身の考え、感情、行動と子どもの存在が切り離されず、両親から分化している個人としての子どもの存在を両親は認めることが出来ないのである。ボーエンは、家族療法において、このような重度の三角形化が生じている場合、脱三角形化 (detriangling) に数年かけて取り組んだ、と述べている。脱三角形化のプロセスでは、まず両親のうちの一人が、子どもとの関係において自己分化する、または、「私」の立場 (“I” position) を取れるようになる。もう片方の親は、分化に激しく抵抗し、子どもと一体化しようとするが、それでも一方の親が「私」の立場を取り続けていると、三角形化の力も弱まり、両親の関係が生き生きしたものに変化する過程が、治療において見られたという。

1971年の“Family Therapy and Family Group Therapy”では、ボーエンは独立した項を設けて三角形の概念について次のように定義をまとめた。

* 三角形は、家族や社会というシステムにおいて、あらゆる情緒的システムの基本的要素 (molecule) であり、対人関係システムとしては、最小の安定したシステムである。二者関係システムは不安定であり、組み合わさった三角形の連なりをすぐに作ろうとする傾向がある。三角形は、明確な人間関係のパターンであり、そのパターンはストレス状態と落ち着いた状態の期間において予測できる形で繰り返される。

* 落ち着いている時期には、三角形は心地よく近い関係にある二者と、外側に居てやや心地よくない人 (outsider) から構成される。近い二者は一体性を維持しようとする

るが、二者のうち的一方の人が二者関係を心地よくないと感じるようになると、その人は、別の者とよりよい一体性を形成しようとする。そして外側に居た人と、一方の人との間で一体性を形成しようとするが、このことが成し遂げられる中で、多様な人間関係の動きが起きる。落ち着いている時期でも、三角形の中で、その時々的情緒的な力の働きは絶えず生じている。

* ストレスの掛っている時期には、外側に居る人の立場は、三者のうちで最もましな立場となる。ストレス状態では、外側に居る人に向けて残りの二者の関係の緊張を放出させようとして、三者のそれぞれの関係が動く。それが不可能な時には、三者以外の四番目の人を巻き込んで新たな三角形が形成されるが、元々の三角形のパターンが正確に繰り返される。時と共に、情緒的な力が活発に働いている三角形からまた別の三角形へと力が移動し続ける。

* 家族内で緊張が極めて高くなり、家族内で形成される三角関係が疲弊した時には、社会福祉機関の職員のような家族外の人との間で三角形が作られる。これがうまくいくと、家族内は落ち着くが、職員間において葛藤が生じる場合がある。

* 三角形におけるパターンが何度も繰り返されると、お互いの関係において、役割が固定化してくるが、その典型例が、両親と子どもの三角形である。パターンは様々であるが、しばしば見られるのが、父母の間に緊張があり、父親が外れた位置に離れ、彼は母子関係の葛藤を避けて、受動的で無力な役割を取るというものである。一方の母親は子どもに対して支配的になる。何年にもわたりこのようなパターンを繰り返していると、子どもは不適応を起こしても、進んでこの立場を受け入れるようになる。このような三角形の知識によって、両親と子どもの三角形に対して、従来のエディプス・コンプレックスの見方よりも、遥かに正確な理解を得ることが出来る。

この論文では、上記の定義に加えて、両親と子どもの三者のうちで治療に対する動機付けの高いメンバーが情緒的反応性をコントロールできるようになったのに応じて、三角形のパターンに肯定的な変化が生じたという3つの事例をボーエンは記述している。

事例1：気性の激しい父親が、テーブルマナーの悪い前思春期の息子に対して怒りを爆発させるが、母親がいつもそこで息子を守るために介入し、結果として両親のけんかになっていた事例である。治療者は、母親に対して次のように伝えた。つまり、息子は片方の親だけであれば対処可能であるが、両親に対して同時に対処する際には両極端の基準が強いられるこ

と、息子は父親を怒らせたり喜ばせたりする方法をわかっていること、母親が息子を信頼して、「あなたは一人で父親に対処できる」と息子に前もって伝えればよいだろうこと、である。

ある日、母親はそのような考えを息子に伝えた。その後の食事の時に生じた父親と息子のけんかで、母親はやはり介入しそうになったが、行動を控えて、その場を離れた。その時息子は、父親とのけんかに自分だけで対処することができた。その日の晩、息子はその時の母親の対応に「感謝している」、と母親に伝えた。それ以後、父親と息子のけんかはなくなった。

事例2：母親が子どもたちとの間で口論や取っ組み合いのけんかを頻繁にしていたが、その母親は「子どもをしつけ、罰を与えるのは父親の責任である」と強く主張していたという事例である。母子間のけんかは何年にもわたり続いており、父親は、けんかをしている母子を落ち着かせようとするが解決しないという、三角形のパターンが生じていた。母親は、父親に対して、「だめな父親だ」、「男ではない」と言うことで、子どもに罰を与える役をうまく父親に取らせることができていた。子どもたちが成長すると、このパターンが強まり、父親のいる前でも母親と子どもが取っ組み合いのけんかをするようになった。

治療者が、三角形について説明し、どちらか一方の親だけでも子どもたちとの関係に対処できることを伝えた後、父親はけんかの場面から離れようと心を決めた。それでも、母子のけんかは激しさを増し、父親が介入せざるを得ないこともあったが、父親が自身をコントロールできるようになるにつれ、母親が始めたけんかについては、「母親に任せる」と父親は母親に告げた。そして、母親と子どものけんかの最中に、父親は子どもに対して、「おまえは、お母さんが暴れるように仕向けているのかい？」とくすくす笑いながら言い、それを聞いた母親は怒って、自室に1時間ほど閉じこもってしまった。父親は、母子のけんかからの距離の取り方がわかり、その後は、母と子どもの激しいけんかは起きなくなった。

事例3：一人っ子の娘が母親と密着した関係にあり、娘は父親に対して否定的で、距離を取っていたという事例である。娘はその子ども時代に、母親と長い時間、秘密の会話を続けており、その時母親は、父親に関する多くの欠点を詳細に娘に話していた。娘は、家族の状況について母親の見方を取り入れて成長した。娘が結婚し、家を離れると、遠くに引っ越して、実家にはめったに戻らなくなった。

娘であったその女性と両親は家族療法を受けることになり、彼女は父親との開かれた関係を作ることに困難があることに気付いた。彼女は父親がそれほど怖くない存在であることに間もなく気づき、母親への情緒的な依存から離れることと、両親同士がお互いのニーズを満たせるようになることが彼女の目標となった。彼女は、母親が彼女に話してきた秘密を自分の中に留めておきたくない、と思うようになり、父親に対して、母親が彼女に話してきたことを家族面接の中で話した。家族の情緒的システムに柔軟さが新たに生じてきて、父親も、

母親についての話しを彼女にしようとした。彼女は、自分が育ってきた両親との固定した三角形化から立ち直り、彼女の生活の他の面でも変化が生じた。彼女は、両親をよく訪問するようになり、両親間の関係もこれまでになく親密になった。

上記の3つの事例では、いずれも両親と子どもからなる三者関係の中で、一人のメンバーが自己分化によって個人としての意見、考えを持つようになり、それを表明することによって三角形化したパターンに変化が生じたことが示されている。また統合失調症のような重篤なケースではなく、平均的な家庭でもしばしば生じる問題に対して、三角形化の視点をボーエンは適用したのである。

3-3 ボーエン自身の原家族と三角形

1972年に“Family Interaction” (Framo, J. (ed.)) に掲載された“On the Differentiation of Self”では、ボーエン理論の発展を身を以て示すために、ボーエン自身の家族との関係についてのプライベートな内容が加えられた。ボーエンは、この論文において、三角形をめぐる治療者の態度にも言及している。つまり、治療者が、家族における三角形のパターンを観察し、コントロールすることは有効であるが、家族の中で最も重要な三角形のパターンに介入するためには、治療者自身が家族のメンバーとの間で新たに形成される三角形の一部となる方が、より効果的であると述べている。治療者と家族のメンバーとの関係が、一旦、三角形化され、その後治療者がメンバーとの間で脱三角形化を促すことが、家族（主として両親）に影響を与え、家族内の三角形においても、脱三角形化の動きが生じるというものである。

このことに関連して、ボーエンは、両親、または夫婦との治療的関わりにおける4つのポイントを挙げている。1つは、両親間の情緒的システムを十分に活性化させると同時に、それを客観的に扱える程度に強度を抑えることである。そのために治療者は、まず親に対し一人ずつ質問を適宜投げかけてゆくが、その時に一方の親と治療者との間のコミュニケーションに対して、もう片方の親がどう反応し、考えるかということに着目する。両親間での日常的に生じる情緒的やりとりを再現させるのではなく、お互いに一方の親が治療者に話すことを聞かせるのである。2つ目は、治療者の自己を両親間の情緒のプロセスから「脱三角形化」させることである。3つ目に、治療者がまず、自己分化、または「私」の立場を確立させ、それから両親もお互いに対して「私」の立場を取れるように促すのである。4つ目に、治療者は、両親に対して、情緒的システムがどのように働いているかを示し、両親のそれぞれの原家族からの自己分化を促すということである。

4つ目の治療的関わりのポイントに関して、ボーエン自身の原家族から、ボーエンがいかに関与したかということについて30ページ以上にわたり詳細に報告している。この報告の中で、ボーエンの両親を含む三角形が、よくある典型的なものであることが分かった、

と彼自身が述べている。ポーエンの母親は、子どもの様子を知ることが自分の仕事であるというような、子育てに積極的な母親であったが、父親は、子育てから距離を取っていた。しかし、父親は、母親と子どもとの間で問題が起きると、効果的なコメントを言って、母の不安を鎮めていた。また、ポーエンが子どもの頃、父親と狩りや魚釣りに行くことがしばしばあったということである。ポーエンの母親は、しばしば「秘密の」コミュニケーションを用いており、そうして彼女は家族内の情緒的システムにおいて、自分の立場を維持しようとしていた。ポーエンは、以前は、彼女のそうした話し方に対して、肩入れせずに聞くという態度でいたが、その態度によって、ポーエン自身は情緒システムに融合してしまい、脱三角形化ができなかったことにポーエンは、後になって気が付いたという。しかし、「それも、話としてはいいかもしれないね (That's one of the better stories.)」と、母親を茶化するようなコメントをすると少し効果的であったと述べている。

ポーエンは、精神科医として家族臨床に取り組んできて、三角形についての知識を得ていたが、ポーエン自身の原家族の三角形の情緒的な縛りから自由になるための努力に多くの時間を掛けた。ポーエンは、当時両親と離れて住んでいたが、両親との間で個人対個人の関係 (person-to-person relationship) を作ろうとして、しばしば手紙を書いたり、電話を掛けたりした。母親はポーエンに頻繁に手紙を書いてきて、電話でもよく話したが、父親は彼とごく短時間しか話をしようとしなかった。また、母親との間でも、個人対個人の関係には至らないようにポーエンは感じていた。

ポーエン自身が、両親との間で、個人対個人の間を作れたと感じたのは、両親がそれぞれ病気で入院した時であった。心臓発作で入院していた父親を見舞いに行った時に、父親は、死の恐怖、人生の哲学、人生の目標や志についてポーエンに語ったが、もし、他の状況であれば、このようなことは起きなかったであろう、とポーエンは述べている。母親が手術で入院した時にも、ポーエンは、母親との間で、多世代にわたる彼ら自身の家族の歴史について個人と個人としての対話を行うことが出来たという。

また、複数の組み合わさった三角形化という概念に関連して、ポーエン家の家業をめぐる、ポーエンと母親、そして彼の兄弟との間で三角形が形成されていたことから、ポーエンは彼の兄弟ともコンタクトを取って、脱三角形化の作業に取り組んだ。

上記のように、ポーエンが実際に彼自身の原家族からの自己分化、また脱三角形化を試みたことによって明らかになったことは、家族との間で個人対個人の間を持つことは家族と離れている状態ではできず、実際に直接的な関わりを持つことが必要であるということである。ポーエンが、彼の原家族の情緒的システムと融合して、その一部になってしまうことなく、両親や家族を訪問するなどの関わりを持つことが、彼の目標であった。また、脱三角形化について理解していなくても家族間において個人対個人の間を持つことはイメージしやすいため、臨床上有効な方法であるという。

ボーエン自身の原家族との取組みから、家族内の三角形化はストレス状況で強まり、中心的な三角形のパターンに沿うように家族内のメンバーのサブグループが形成され、また問題によって様々な三角形が形成されるということを彼は身をもって示した。ボーエン自身の原家族における三角形のパターンは、あらゆる情緒的システムの中では、ありふれたものであったと彼自身述べている。

Georgetown Family Symposium での発表内容の書き起こしである 1974 年の“Toward the Differentiation of Self in One's Family of Origin”では、“On the Differentiation of Self”で示された原家族との自己分化の取組みが、家族療法家の訓練過程において必要であるというボーエンの考えが示されている。ボーエンによると脱三角形化の作業には、家族のことを観察しつつ、自分自身の情緒的反応をコントロールすることが含まれるが、その作業によって双方にとって開かれた関係システムが創造され、情緒的遮断を起こさずに、情緒的システムが再活性化されるという。

ボーエンは、家族療法の訓練生に対して、家族との間で情緒的に動かされる事柄に関わりながら、客観的な態度を保ち、相手に反応しすぎないことの重要性を強調し、家族内で情緒的な出来事が自然に生じた時には、出来る限り家族とともに過ごすことが望ましいと述べている。また、ボーエン自身が、入院中の両親を訪ねたように、家族の重篤な病気や死にあたって原家族の元を訪れることは、家族との情緒的な関わりを持つためのよい機会であるとしている。逆に、家族が落ち着いている状態では、情緒的な事柄には触れられず、表面的な関わりに留まらせようとする家族システムが働くという。このような時には、例えば、訓練生が原家族との間で情緒に関わっている過去の出来事を話題にする必要があるが、家族のメンバー自身の情緒に直面化させるべきではないとされる。家族の過去の情緒的な事柄に直面化させるということは、相手の否定的な反応を引き起こすものであり、もし情緒的に遮断されてしまうと、そこから関係を修復するには、数年掛ることもありうるとしている。

ボーエンが、彼の原家族と取り組んだ作業は、家族療法家にとって、精神分析家における教育分析と同じ意味を持っていると考えられる。精神分析療法においては、面接の枠内での治療関係や情緒的体験が重視されるが、ボーエンの考え方は、面接の枠外で家族と実際に情緒的に交流する機会を重視する立場を示している。ボーエンは、もともと精神分析学派の治療者であったことから、前者の立場を全く考慮しない、ということではなく、むしろ両者のバランス取る必要がある、と考えていたのかもしれない。

3-4 ボーエン理論と三角形

ボーエンは、1975 年の“Family Therapy After Twenty Years”において、自らの臨床理論に対して、家族システムズ理論ではなく、ボーエン理論と呼ぶようになった。それは、Bertalanffy (1968) の一般システム理論 (general systems theory) と区別する意味合いがあり、

ボーエン理論におけるシステムは、人間や社会における情緒的システムの基礎単位となる三角形が鍵となっている点で独自性があると言える。

家族療法の20年を概観するという内容のこの論文において、三角形の概念について再度、項を設けて論じている。概ねこれまでの説明をまとめなおしたものであるが、新たな視点や説明が加えられている点を以下に示す。三角形には、二つの重要な変数があり、一つは自己分化の度合い、もう一つはシステムにおける不安や情緒的緊張の度合いである。自己分化の度合いが高ければ情緒をコントロールでき、逆に低いと三角形化が強まる。また不安や緊張の度合いが高いと自動的に三角形化が進行しやすい。不安や緊張によって自動的に形成される三角形における三者は心地よいわけではなく、特に心地悪い者が、他の二者との距離を変えようとするが、その動きに対して、二者に動揺が生じる。このように、三角形化の動きが連続してゆくということである。

ボーエンによると家族療法における治療者は、家族内の三角形における自動的な動きについて自覚的になることを促し、家族内における最も重要な三角形に焦点づけ、家族のメンバーが、三角形の中でどのような役割を担っているについての気付きを促すのである。父母(夫婦)の二者は、家族の中の意味のある変化に対して動機付けが比較的高いペアであるため、父母を含む三角形が治療において重要視される。三角形の中の一者が、自分の情緒的反応をコントロールしながら、他の二者との情緒的接触を保つと、他の二者における緊張が和らいでくるため、家族療法に参加していない家族のメンバーが構成する三角形に対しても、治療に参加しているメンバーが影響を与えることができる。このような三角形に着目したアプローチは、短期、長期の治療のどちらにおいても有効であり、特に落ち着いて内省できる家族のメンバーには効果があるという。

1976年の“Theory in the Practice of Psychotherapy”でも、三角形について項を設けて、再度、定義や説明を繰り返しているが、この論文では、家族療法における技法についての内容を加えている。家族療法場面で、治療者は家族内の複雑な情緒の動きから比較的外れた位置に置かれるが、注意を怠っていると、家族は治療者を情緒的に巻き込んでゆき、治療の成否が治療者に掛っているというように、治療者が変化を起こすのを家族が受身的に待つという形になりうる。従って、治療者にとって最も重要な態度は、長期的に中立性を保ち、家族のメンバー自身それぞれが学び、責任を負うようにすることである。そのために、三角形の知識が重要な鍵となり、それによってボーエン自身の治療の成果は、はるかに優れたものになったと述べている。

ボーエンの臨床体験から、動機付けが比較的高い家族においては、30～40週の家族療法で、終結時に「よい結果」がもたらされたが、一方、変化しなかった家族との関わりからも、ボーエンは、家族と治療者を巻き込んだ三角形から多くの知識を学んだということである。治療の成否の鍵としては、両親あるいは夫婦間の情緒的反応性と、治療者の脱三角形化の能力であ

るとボーエンは指摘している。

1976年に発表された“An Interview With Murray Bowen”は、Center for Family Learningのワークショップにおける、ボーエンに対するインタビューの書き起こしであるが、インタビュアーや聴衆からの質問に答えて、三角形の概念についての説明がなされた。ボーエンが、三人組（triad）ではなく、三角形という用語を選択した理由として、情緒的に作用している力の循環という意味を含ませるためであった、と彼は語っている。情緒的な力の循環という意味を含む三角形の概念は、家族のメンバーが、「ダンス」、つまり反復する動きや固定的なパターンの動きをしているように見えたことから発想を得たという。この動きは、不安が高まり、あるいは低減する中で、突然、逆方向への動きや、別の固定的なパターンの動きに変わるのであるが、その動きの変化には前兆があり、予測可能なものとされる。しかし、家族が落ち着いている状態では、三角形を形成する情緒的な力が作用せず、また、不安や緊張が高まった状態でのメンバー間の「ダンス」は自動的な動きであるため、どちらの状態においても三角形は知覚されにくいものであるという。

3-5 まとめ

以上のように、ボーエンの論文集である“Family Therapy in Clinical Practice”から、三角形化の概念の展開について概観してきた。もともと、統合失調症患者とその両親との家族療法から発想を得て、その後、様々な問題行動を呈している子どもと両親間の問題にも広く適用できる概念として一般化された。1970年代に入って、ボーエンは、三者からなる三角形があらゆる情緒的対人関係の基礎となる単位であるとして定義付けをした。三角形化は単に対人関係に関する説明概念であるだけでなく、三角形化を理解することが、ケースを見立てることに繋がり、また治療的なアプローチとして有効な技法であるという面も持つ。さらに、長期的なスパンでの治療的な方向付け、また短期的な介入のどちらにおいても、三角形化の視点がしばしば役に立つと考えられる。三角形化の視点を役立てるために、臨床場面において、三者関係が三角形化する状況に焦点づけることと、三角形化の理解が治療を促進する状況について、今後も様々な事例を通して検討してゆくことが必要である。

4. 夫婦や親子との面接状況における三角形化

Pattersonら（2009）は、夫婦面接において治療者が示す共感的態度によっても三者関係に大きな影響が出ることを、その難しさとして挙げている。例えば、夫婦面接において、治療者がクライアントの夫婦のうち一方に共感的な反応を示すと、他方のクライアントが関心を向けられていないことに過敏になり、治療者は身動きが取れなくなるという場合である。これは、治療者と夫婦の一方との心理的距離が近づくと、残りの一者が不安になる、という

状況であるかもしれない。この状況をポーエンの考え方と照らし合わせると、もともと夫婦間の二者関係に不安、緊張があったために、治療者という第三者を巻き込んだ三角形化への反応としての不安が表れている、と考えることが出来る。

上記の場合に、治療者が身動きが取れないと感じている状況は、ポーエンの概念を用いると、治療者も家族自我の塊の一部になっていることを表している。ポーエンは、このように治療者を巻き込んだ三角形化が起きて、そこから治療者が脱三角形化することが、もともと家族内に存在していた三角形にも影響を与える、と述べている。そして、治療者がこの身動きが取れないと感じている状況についての意味を考えようとする事は、治療者にとって自己分化の試みである。治療者がこの状況で、中立的で、夫婦のどちらに対しても情緒的接触を保つことを心掛ければ、夫婦のそれぞれの自己分化にも影響を与えることになると考えられる。ポーエンが、三角形化を理解することによって、治療の結果が良くなったと述べているのは、三角形化の知識が、治療者に対して、マニュアル的ではない、自由で柔軟な対応を促すことになるからであろう。

また、夫婦関係において子どもが夫婦の間を取り持つようにして夫婦関係を安定させる機能を果たしている場合であれば、夫婦と子どもの関係が三角形化している状況である。例えば、子どもが学校で問題行動を多発している時に、問題行動に対して両親が心配し、協力するのであれば、結果的に子どもの不適応状態が、夫婦間の距離を縮め、さらに夫婦が協働する機会を提供していることになる。このような事例について、母親が単独でカウンセリングを受けることを想定してみよう。母親が、単独でカウンセリングを受ける設定は、母親自身の感情や考えを語る場になるので、母親にとって自己分化を試みる機会であると考えられる。しかし、母親が、子どもの不適応状態の改善のみを考えて、治療者に早急な解決策を求めることになると、母親の不安や緊張から、治療者を巻き込んで三角形化が生じる事態であるかもしれない。このように、単独の個人面接の形となったとしても、三角形化の知識は、治療者が方針や見立てを考える上で有効であると考えられる。

また、神経症的な症状を呈している子どもと治療者が個人面接を行っている状況で、子どもの母親が、「子どもには聞かれたくないことがあるので、子どもに内緒で(母親と)会ってほしい」と治療者に伝えてくる場合がある。もちろん、様々なケースがあり、それぞれ異なった意味があるが、治療者と子どもとの心理的距離が近くなるにつれて、母親に不安が生じて、治療者との面接を求めたという見方ができる場合があるだろう。治療者が子どもとの関係を優先することだけを考え、母親の要求の意味をくみ取ることができなければ、治療上、適切な対応とは言えない。この場合であれば、母親と子どもの関係がどのように変化している状況なのか、母親と子どもの自己分化が関わっているのか、父親も含めた三角形が関連しているのか、という点に着目できる。子どもの自己分化を明らかに妨げる動きであれば、治療者は子どもに内緒にして母親と会うことはできないが、子どもや家族の自己分化に繋がる動き

であれば、母親との面接を行うことを検討する必要がある。

5. おわりに

個人の心理療法の実践を行う治療者であっても、ケースによってはクライアントとの個人対個人の関係のみならず、複数の家族や関係者との関わりを持つ場合がしばしばある。それは、治療者にとって、咄嗟の判断が求められ、情緒的な圧力によって治療者自身も情緒的に反応してしまう事態であるかもしれない。治療者の個人的な捉え方や経験的な勘に頼ることで、適切な対応ができるという面もあるが、三角形化の概念は、治療者がクライアントや家族の情緒的システムに巻き込まれた状態で、反動的に振る舞うことを避け、治療者個人として、自由に考えるための視点を提供するものである。それが、治療者にとって画一的な対応に結びつかず、柔軟な対応を促すものであれば、臨床的に有用であると言える。

また、三角形化の概念には、個人療法における個人対個人の関係と、家族療法における家族との関係を繋ぐ理論的意義がある。精神分析的なオリエンテーションで臨床実践に取り組み始め、その後、多世代派の家族療法を代表する臨床家となったボーエンの生き方がそこに反映されているのであろう。

[注] ボーエンの論文では、“triangle” という用語が用いられており、本稿では、藤縄・福山 (2001) に従って、“triangle” に対しては「三角形」、 “triangling” に対しては「三角形化」、という訳語で統一する。ただし、ボーエン以外の家族療法家で、例えば Minuchin (1974) は、“triangulation” という用語を用いており、最近でも Nichols (2014) は “triangulation” と “triangle” の両方の用語を用いている。また “triangle” に対する邦訳も「三角関係」とされるのが一般的である (中村, 2013)。本稿では、ボーエンが提唱した “triangle” 概念の本来の意味を考察する際には「三角形」「三角形化」と表記し、他の文献からの引用においては「三角関係化」と表記する。

[引用文献]

- Bertalanffy, L. (1968). *General System Theory*. 長野敬・太田邦昌訳 (1973). 一般システム理論. みすず書房.
- Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson.
- Kerr, M. & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. 藤縄昭・福山和女 (監訳) (2001). 家族評価. 金剛出版.
- McGoldrick, M., Gerson, R. & Shellenberger, S. (1999). *Genograms: Assessment and Intervention 2nd Edition*. 石川元・佐野佑華・劉イーリン訳 (2009). ジェノグラム (家系図) の臨床. ミネルヴァ書房.
- Minuchin, S. (1974). *Families and Family Therapy*. Harvard University Press.
- 中村伸一 (2013). 多世代伝達モデル. 日本家族研究・家族療法学会編. 家族療法テキストブック. 金剛出版. Pp80-84.
- Nichols, M. (2013). *The Essentials of Family Therapy 6th.ed.* Pearson.

Patterson, J., Williams, L., Edwards, T., Chamow, L., & Grauf-Grounds, C. (2009). *Essential Skills in Family Therapy*. New York: Guilford Press. 鈴木美砂子監訳 (2013). *家族面接・家族療法のエッセンシャルスキル*. 星和書店.

(あらい しんたろう 臨床心理学科)

2017年10月31日受理

