



エリック・バーン博士

エリック・バーンと自我状態

写真からも分かるように、バーン博士は強い近視でメガネをかけていましたが、鋭い観察力とすぐれた感受性を持っていました。彼はクライエント（来談者）の話の内容はもちろんのこと、行動の一つひとつを非常に注意深く観察していました。さらに声の調子、イントネーションなどのわずかな違いいも聴き逃さなかった人で、「よく聴く」ことの重要さを認識していました。

こうしたクライエントの観察から生まれたのが「自我状態」という考え方です。

では、まず自我状態発見の経緯けいゐに焦点をあててみましょう。一九五七年にバーン博士は、発見の経緯を次の症例の中で発表しています。

バーン博士のもとへ、強迫的な賭博癖とぼくを治したいという三十五歳の弁護士が訪れました。この弁護士は法律家としては一流でしたが、いったん賭事かけごとに凝ると分別がなくなり、自分を見失ってどうしようもなくなるのです。

たとえば、ギャンブルに勝つとホテルの部屋に戻ってシャワーを浴びないと気がすまなくなったり、舗道の割れ目を踏むと運が悪くなると信じて、割れ目を踏まないように一歩一歩注意深く気をつけて歩いたり——とても迷信深くなっていました。

またある時など、五十ドル負けたのに、

「ラスベガスで遊ぶために百ドル持ってきたのだから、まだ五十ドル残っている……。今のところ五十ドル儲けているのだ」などと、わけのわからない理屈を並べ始めたりしました。

その後、面接中にこの弁護士は、自分が八歳のときの体験をふと話し始めました。

それは両親と一緒に観光牧場で夏休みを過ごした時のことでした。八歳の彼は、カウボーイの服装をして、本職のカウボーイが馬の鞍替えくらかえをするのを手伝いました。

「おお、ありがとう、カウボーイ君！」

本物のカウボーイは少年に冷やかかし気味にお礼を言いました。彼は買いかぶられていると、すっかり照れてしまい、あわてて叫びました。

「ぼくは本当はカウボーイじゃないよ。ただの小さな子供なんだ」

弁護士は、この時の気持ち、ギャンブルに夢中になっている時の気持ちとそっくりなことに気づきました。

「そうです。今、そんな気持ちなんです。ときどき私は弁護士じゃなくて、ただの小さな子供のよう

になるのです」

このクライエントは、子供のような状態になると、物の考え方だけでなく、表情も、そしてしゃべり方まで子供のようになってしまいました。しかし、弁護士の状態に戻ると、理性的で落ち着いた大人に変わります。

あたかも別人のようなこの二つの状態から、バーン博士は自我状態を発見したのです。

自我状態とは、**今**、自分はこんな状態だと感じられるような、一つのまとまりのある状態です。それぞれの状態には、固有の考え方や、感覚、行動の特徴があります。

ギャンブルで勝つとシャワーを浴びる強迫行動をとったり、損をすると奇妙な計算で解釈したり、舗道の割れ目を踏まないようにするというような迷信にとらわれたり——子供のような自我状態では、このように非合理的で子供じみた行動をとります。

バーン博士は、子供のような状態を **Child** (子供) の頭文字をとって **C** の自我状態と名付けました。この状態は、幼い頃の感情体験が思い出され、再体験しているかのような状態で、成人した現在でも、その人の幼少時代に引き戻し、子供のように感じ、考え、行動する状態と言えます。

これに対して、現実を直視し、事実に基づいて頭の中のコンピューターを冷静に働かせ、社会人として立派に弁護士の仕事を果たしている状態を **A** (**Adult**＝成人の頭文字) の自我状態と名付けました。

後にバーン博士は、三十四歳の不眠症の女性を治療しているうちに、もう一つの自我状態に気づきました。

彼女は、悩みをうちあけているうちに、幼い少女のような状態（Cの自我状態）になったり、理性的な成人のような状態（Aの自我状態）になったりしました。が、この二つの状態とは違う、もう一つの状態をも見せたのです。

その状態は、批判的で独断的で、とりすました態度でした。それは親の影響を取り入れた自我状態で、親がその人にのり移ったようになります。

バーン博士はこの状態に、Parent（親）の頭文字をとってPの自我状態と名付け、ひとりの人格が、P、A、Cの三つの自我状態から成り立っていると結論づけました。

これを図に表すと、図2のようになります。

ただし、この理論は、心の中がこのような構造になっていると推論してつくりあげたものではありません。心の動きが、このような三つの状態に現れてくるといっているのです。

心の中は、もつと複雑で、もつとあいまいで、もつと神秘的です。それこそ、何人もの哲学者や心理学者が議論をしつくしても統一し得なかつたほど、複雑なものです。

バーンの功績は、精神分析を複雑な深層心理のレベルから、表面に現れたわかりやすい状態のレベルに移しかえたところにあるといっても過言ではないでしょう。



図2 自我状態