

温存的的精神療法：心という盆栽を育てるプロセス

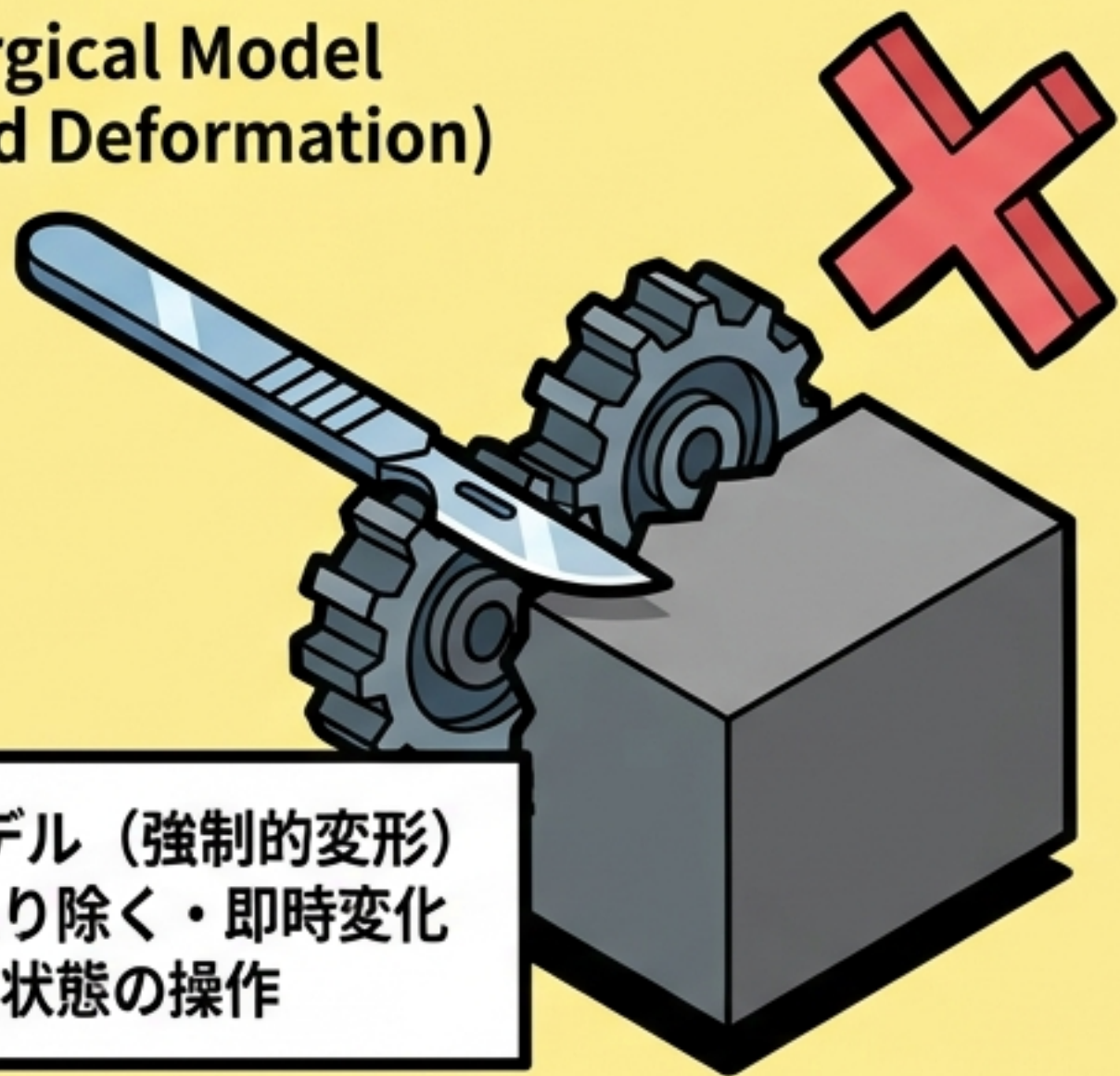
誤差修正と状態空間ダイナミクスによる精神療法の再定式化



治療とは状態を動かすことではなく、
地形を変形することである。

「変える」のではなく「生起条件を整える」

Surgical Model
(Forced Deformation)



外科的モデル（強制的変形）
・切る・取り除く・即時変化
・直接的な状態の操作

Bonsai Model
(Preservative Intervention)



盆栽モデル（温存的介入）
・制約下で方向づける・遅延変化
・成長が起こる条件の精密な操作

精神療法とは、結果としての心的内容を直接操作するものではない。

**不可逆性の受容：
既にそのように育っている**

理想形に作り直す
ことはできない。
現在の樹形の履歴が
「前提条件」である。

- 発達史
- 防衛様式
- 症状の機能

これらを「誤り」として修正対象にするのではなく、
不可逆な「制約条件」として扱う。

盆栽の育成要素と臨床技法の対応



日光 = 注意配分

違和感（誤差）に選択的に光を当てる



水 = 情動的支持

プロセスが枯れないための最低限の代謝維持



害虫対策 = ノイズ調整

システムを壊す外的ストレス・過剰誤差の遮断



剪定 = 最小解釈

成長を妨げる過密部分を少しだけ整える



針金 = フレーミング

長期的な方向づけを弱く維持する



時間 = 時間保持

変化が生起するための余白（待機）を確保する

セッション初期（硬直した単一フレーム）

「結局、ちゃんとやらないとダメなんです。できないと価値がないし。」

「“できないと価値がない”
という前提が、あるようにも聞こえます」

状態：全体化 (all-or-nothing)
操作：日光（注意の再配置）
結果：命題を「体験」へと変換するが、まだ構造は動かない。

中期セッション（離散から連続への移行）

「前は100%ダメって感じ
だったんですけど、今は…
70%くらいかも」

「“100%ではない感じ”が
出てきているんですね」

状態：定性的から定量的への連続値化
操作：針金（差異構造の強調と維持）
結果：解釈を入れず、新しいア
トラクターを弱く安定化させる。

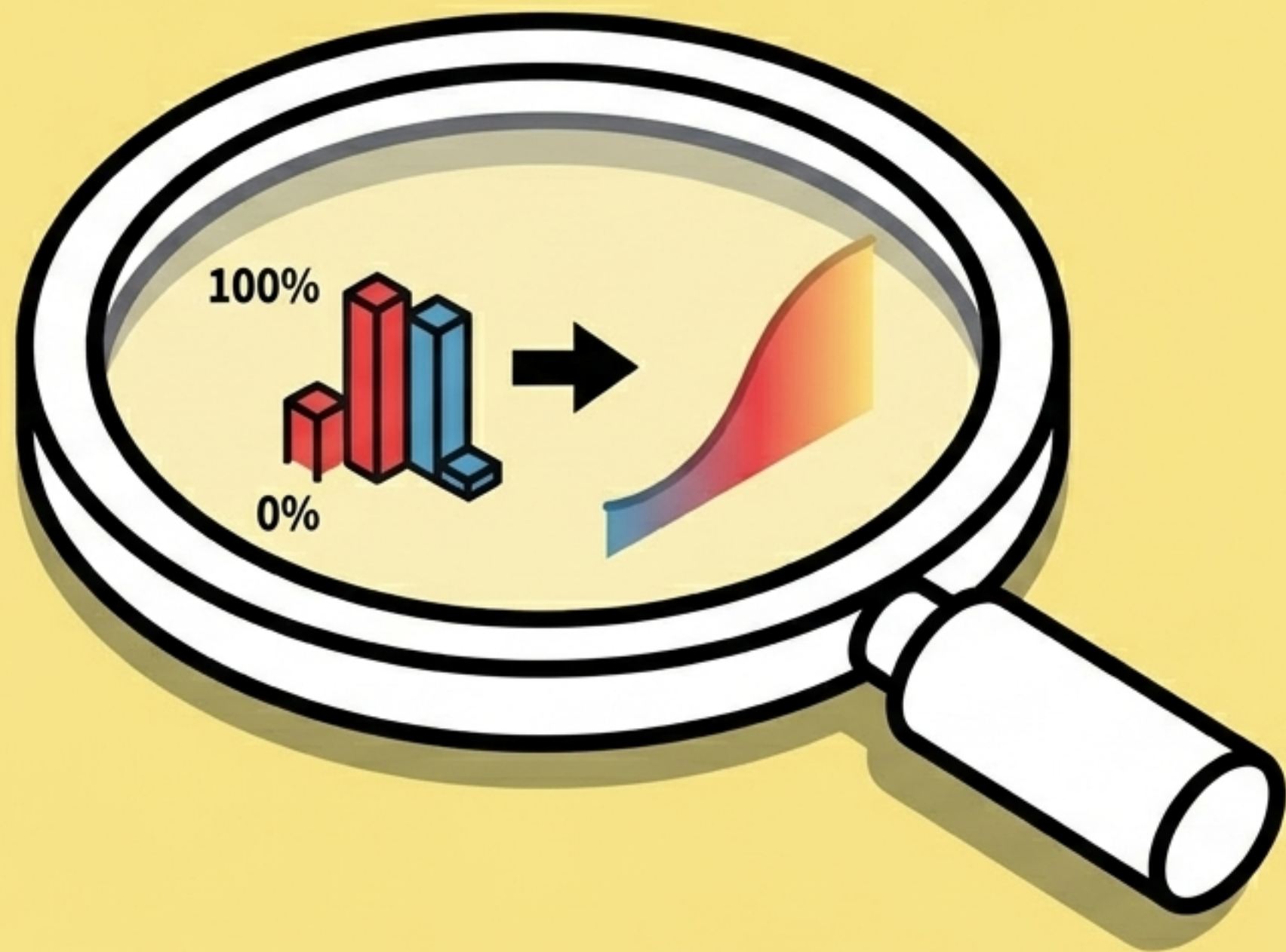
後期セッション（可塑性の回復と分節化）

「前みたいに全部がダメになる感じではなくて。“うまくいかなかった部分がある” という感じです」

「全部ではない」

状態：自己評価の文脈依存化（部分化）
結果：劇的な洞察や解釈なしに、システム構造が確実に変化している。

なぜ「何もしない」ように見える介入が構造を変えるのか？



- 情報を足していない
(正解を教えていない)
- 変えているのは「分解能」の操作
- 誤差を消さずに、検出可能な形に保持している

技法とは、誤差を「修正する」ことではなく、それが「存在可能になる条件」を作る操作である。

介入の失敗：急激な修正がもたらす破壊

「客観的に見れば、あなたはダメではありませんよ！」



- 誤差の上書き：患者内の微細な違和感が外部からの「正解」で潰される。
- アトラクターの強化：「ダメではない」vs「ダメだ」の対立により、元の状態がより深く固定化する。
- 時間の破壊：ゆっくり揺らぐはずのプロセスが即座に決着させられ、治療資源が失われる。

メタファー：一気に枝を曲げた結、果、折れる。

トラウマ症例：誤差不可視型へのアプローチ

「別に何も問題ないです。
特に何も思いません。」

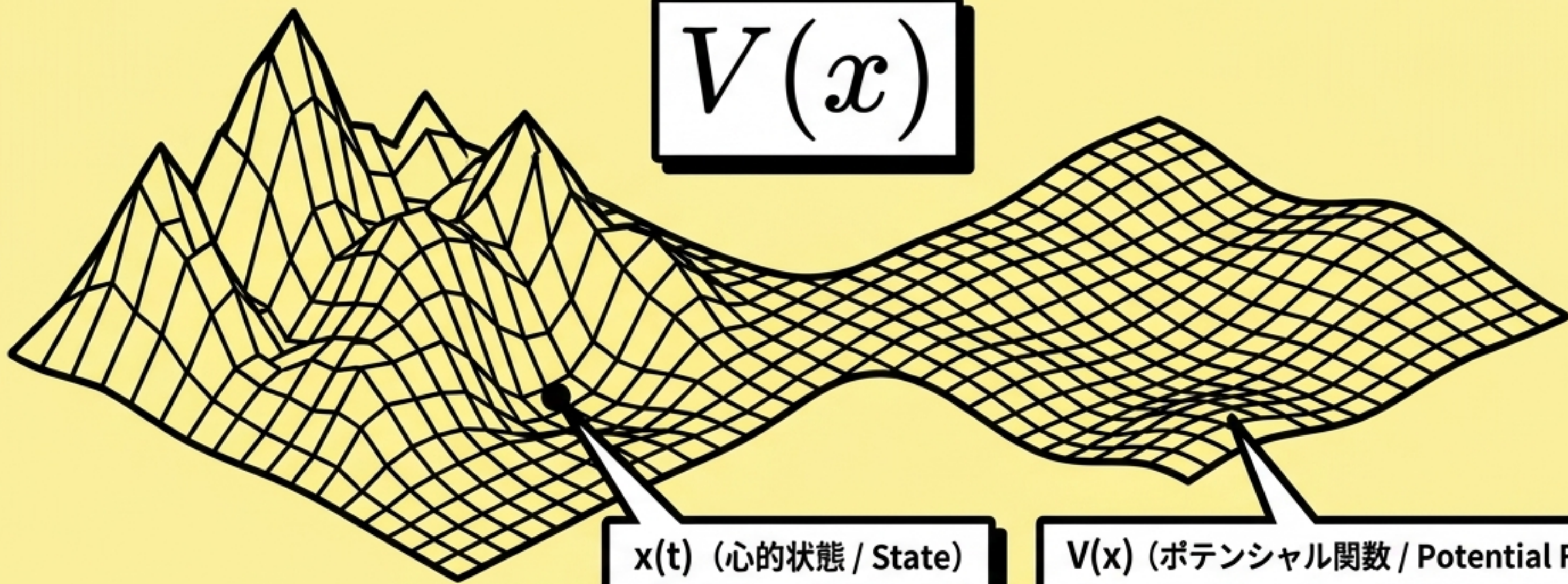
「今ここでも、その“何もない
感じ”はありますか？」

- ・特徴：感情の遮断、強固な回避構造。誤差そのものが検出されない。
- ・操作：「無」を対象化し、現在体験に留める。

転換点：「多分…」という不確実性の混入が、誤差の萌芽（地形の出現）となる。

ダイナミクスとしての温存的療法

$$V(x)$$



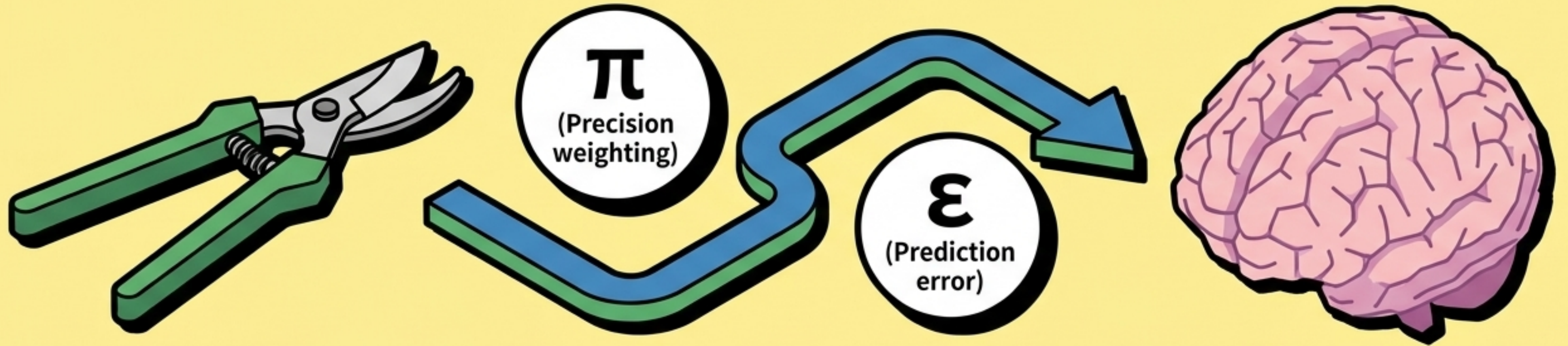
$x(t)$ (心的状態 / State)

$V(x)$ (ポテンシャル関数 / Potential Function)

- 状態 x を直接操作するのではない。
- ポテンシャル関数 $V(x)$ (地形) を変形する操作である。

- 成功：アトラクターの浅化・多安定化 (basinの広がり)
- 失敗：アトラクターの過剰な深化
- トラウマ：平坦化からの地形の再生成

自由エネルギー原理 (FEP) との対応

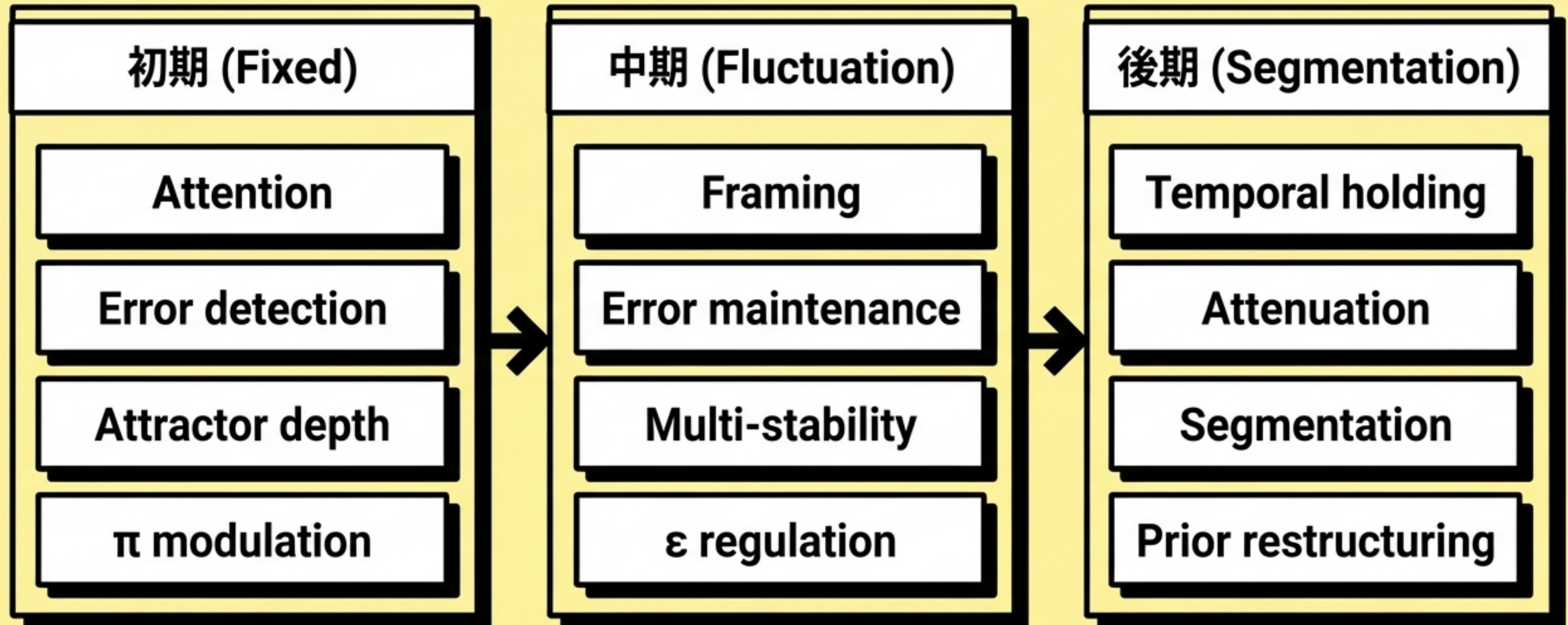


- 通常のFEP：予測誤差 (ϵ) の単純な最小化。
- 温存的モデル：誤差をすぐに消さず、「どの誤差をどれだけ信じるか」を再編成する。

- 日光（注意） = Precision π の上昇
- 害虫対策（遮断） = Precision π の低下
- 治療とは、 π の再配分を通じた間接的な自由エネルギー最小化過程である。

Figure 1. Integrated Dynamical Model of Preservative Psychotherapy

精神療法における変化とは、直接的な状態移行ではなく、基盤となる状態空間ダイナミクスの変容である。



**「育てる」とは、変化を起こすことではなく、
変化が起こる条件を整え、待つことである。**

- 温存的療法 (Conservative Psychotherapy)
- 誤差修正と状態空間ダイナミクスによる臨床モデル

