

事例ルース：短期精神分析的アプローチの軌跡

関係性のパターンの理解と、見捨てられ不安の克服





クライアントの背景と治療の目的

基本情報: 52歳女性（実年齢より若く見える）。離婚して16年が経過。全30セッションの短期心理療法プログラムを契約。

主訴と苦悩: 離婚後、短期的な交際を繰り返すが、常に不満と虚しさで終わる。年々につれ、「残りの人生を一人で過ごすこと」への不安が強まっている。

セラピーの目標: 最終的に失敗に終わってしまう自分の「関係性のパターン」を理解し、人生の軌道を変えたいという切実な希望。

治療初期に発生した「すれ違い」のループ（エナクトメント）

ルースの防衛：強迫的に細部にこだわり、長々と話す。感情の起伏がない単調な語り口で、セラピストとの間に壁を作る。



→ ルースの「見捨てられ恐怖」を無意識に刺激し、さらに防衛を固めさせる

→ セラピストの関心を削ぐ



セラピストの反応：距離感と無関与感を覚え、退屈してしまう。「早くセッションが終わらないか」と待つ状態に陥る。

メタ・コミュニケーション によるループの打破

ルースの気づき: ジェレミーが自身の感情的な無関与感を穏やかに伝えたことで、ルースはフィードバックを受け入れる。

防衛の言語化: ルースは、「傷つきやすい感情から自分を守るため」に意図的に語り方をコントロールし、単調な独り言を続けていたこと（見捨てられることへの恐怖）を言語化できるようになる。



今、私たちの間で何が起きているのでしょうか？私の『無関与感』と、あなたの語り方には関連があるかもしれません。



セッション20：感情の平板さからの脱却と直接的な要求

もっと感情的に関わってほしい。
あなたの関心を引くために『面白い人』を演じるようなことはしたくない。



表面の打破: 治療が折り返しを過ぎた頃、ルースは苛立ち、怒り、失望を直接的な形で表現し始める。

共感の深化: ニーズが直接表現されたことで、ジェレミーは彼女の「受け入れられていない」「大切にされていない」という長年の痛みに、より深く共感できるようになる。

セッション21：抑圧された悲しみの解放と真のつながり

無気力と自己憐憫：
ルースは前回の後の「燃えるような気持ち」から一転、無気力に沈んでいた。泣きじゃくることへの恐怖や、恥ずかしさから感情を内側に押し込もうとする（伏し目がちな視線）。

なんだか、自分が外に締め出されているような感じがします。



決壊と分かち合い：
この介入を機に、ルースは見捨てられる恐怖を言語化し、深く胸から湧き出る嗚咽とともに感情を解放。人に大切にされたいと欲求を抑圧し、自ら真のつながりを奪ってきた長年の喪失感をジェレミーと分かち合う。

(333333) セッション23：迫り来る「別れ」への直面と防衛機制

終わりのことを考えると怖い。見捨てられて裏切られる恐れから、感情をシャットダウンして人を締め出してしまおう。

あと6～7セッションですね。心を開き始めているのに、もうすぐ終わりになる。それは辛いことのはずです。

理性の盾: ルースは「療法が終わることで動揺するのは不適切だ」と、理性を盾にして別れの苦痛を抑え込もうとする。

関係の非対称性と、言葉による保証の放棄

私は感情を持って別れるのに、あなたは『終わってよかった』と次に進んでいくんでしょ。



セラピストの選択: ジェレミーは現在、彼女への深い思いやりを感じているが、「自分がどう感じているか」をあえて言葉で伝えないことを選択する。

過去との並行性: 自分が深く愛した男性たちが同じ深さで応えてくれないという人生のパターンを、セラピー関係に重ね合わせ、怒りを露わにする。

意図: 安易な「言葉による保証」は空虚に響く危険がある。彼女自身が感情レベルで「関与されていること」を体験する力を信じ、見守る決断。

セッション28：依存からの脱却と直感への信頼

過去のパターン：
「積極的に口説いてくる男性（言葉での強い保証）」を求める。

過去の結果：
結果的に、信用できない「プレイボーイ」や口先のうまい人に騙され、傷つくことが多い。

セラピーでの変化：
ジェレミーから「延長の提案」や「感情の言葉」による積極的な安心を与えられなくても、関係性を信頼できている自分に気づく。

獲得した洞察：
【他者の言葉よりも、自分の直感を信頼する】という、新しい関係性の基盤を獲得した。

最終セッション：不確実性の受容と新しい種

内なる変化: しかし、彼女の中には間違いなく「関係のあり方についての新しい種」が芽吹いていた。

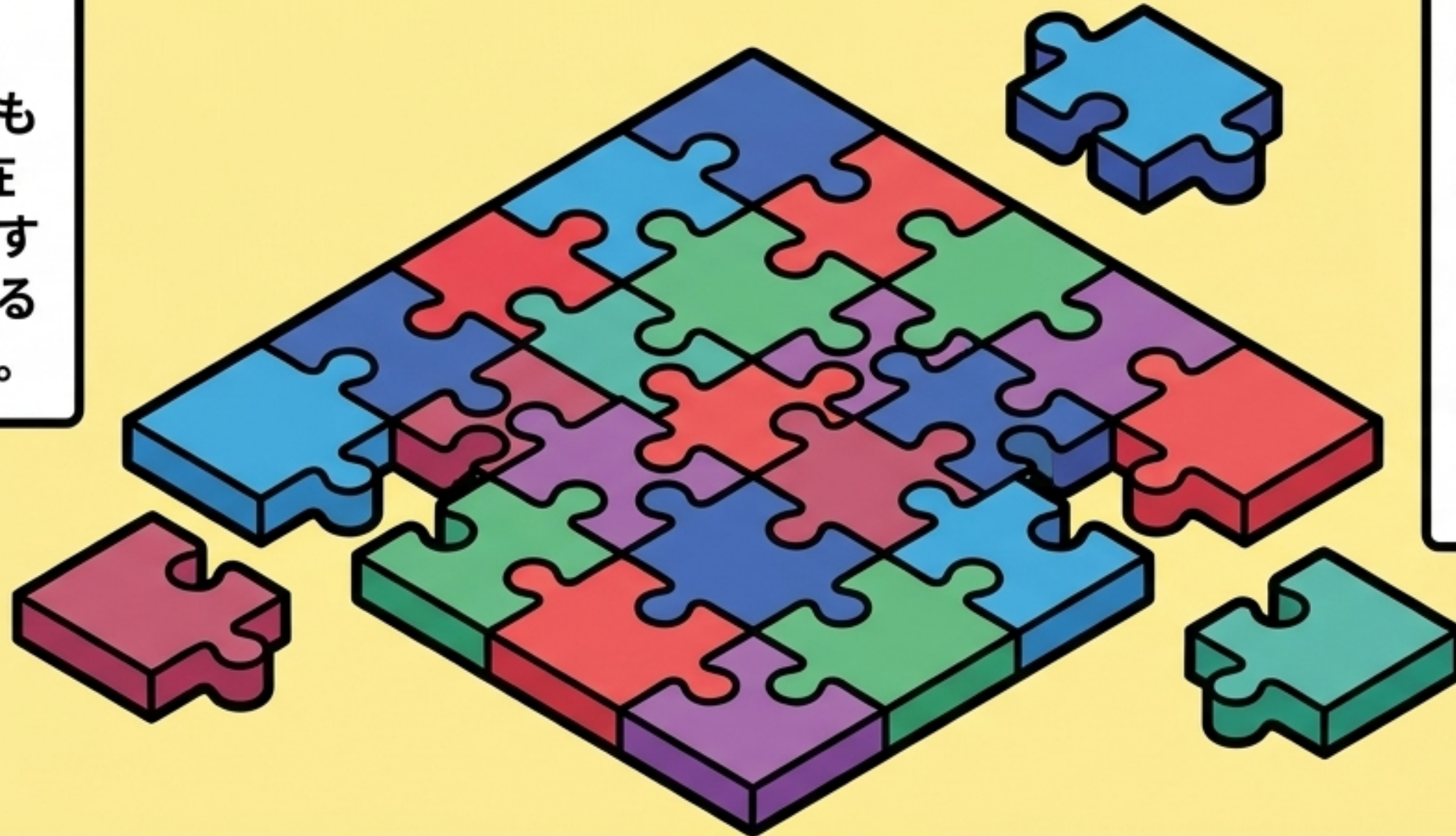
悲しみと希望の共存: ルースは、ジェレミーとの別れの悲しみと将来の不安を正直に認めつつ、「人生は変わりうる」という楽観的な信念を同時に抱くことができるようになった。

未解決の課題: すべての糸が結び合わされたわけではない。深く探求できなかった問題も残されている。



統合：短期療法の本質と「限界」の価値

完全な終結の不在：
いかなるセラピーにも
「完全な終結」は存在
しない。短期治療はす
べての問題を深く探る
ことは不可能である。



限界がもたらす力：
しかし、時間制限（別
れのタイムリミット）
があるからこそ、クラ
イエントの根源的な不
安が引き出され、回
避できないプロセスが
強力に促進される。

セラピストへの教訓: セラピスト自身も、すべてを解決しようとする「壮大な野心」を手放し、人生に内在する曖昧さと、コントロールの限界を受け入れることが求められる。