

1

心理学を使って鬱病になろう！

臨床心理と神経言語プログラミング序論

49（しく）（例大祭直後にこれはキツイ）

1 お断り

この記事は以下の点を**必ず**御理解したうえで読みください。

- ・心理学、神経言語プログラミングは確立されきった学問でもなく、また魔法のようなものでもありません
- ・故に効果も確定的なものではなく、理論も変容する可能性を含んでいます。
- ・知識レベルとしては全くの素人が「へー」と感動してもらうのが目的です。
- ・詳しく知りたい人は本なりネットなりを漁ってください。本文は解りやすさ重視^{*1}です
- ・著者（しく）は別に専門家はありません。知識が間違っていたらごめんなさい。
- ・本当に鬱になろうとしないでください。鬱になっても責任取れません。
- ・いいか、絶対にだぞ！

それじゃあ、鬱の入口の探検に参りましょう。

ゆっくりして行ってね！

2 よーし、鬱になるぞ！

といって鬱になれば苦勞^{*2}はしませんね。まずは鬱がどんなものかを知りましょう。以下の二つのセッションで名の知れた鬱のモデル^{*3}を勉強して「どんな心構えがあれば何時でも沈んだ気持ちで居られるか」を学習しましょう

貴方は好きな子ができた時どうしますか？

いきなり濡れ場ですか。ゲームのやりすぎですね。

好きな子は二次元ですか。諦めてはいけません

物陰から恋い慕いいつも後ろに付き添う。これこそ恋の王道と言えましょう。さあ、愛しのあの子を追いかけて追いかけて追いかけてまわしちゃいましょう。

クンカクンカ！クンカクンカ！スーハースーハー！スーハースーハー！いい匂いだなあ

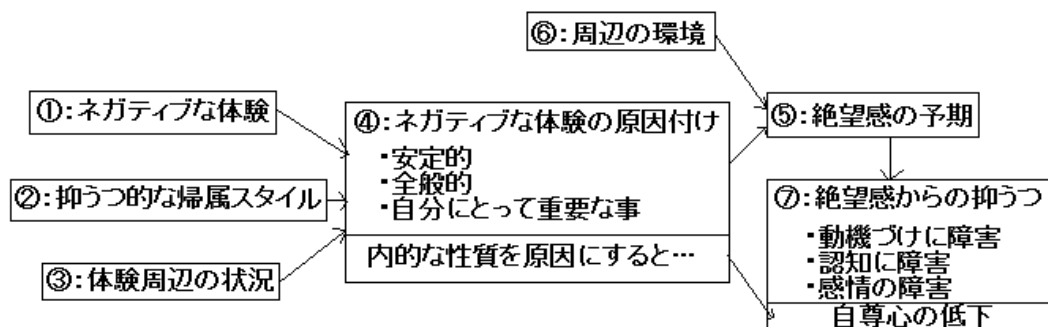
^{*1} したつもり。。

^{*2} リタリンとか処方してもらうには精神病む必要があるから。鬱になる（みせる）方法ってのはニーズがないわけではない

^{*3} 厳密には「抑うつ」のモデル。抑うつは簡単に言えば落ち込んだ状態。これが悪化すると鬱病になったりする

3 絶望感理論で自尊心をゴミ箱にシュウウーツ！

絶望感理論の図は以下のようになっています。このモデルは「体験」「学習」によって抑うつ状態になるというタイプのモデルです。1～7の簡単な説明は以下の通りです。



3.1 ネガティブな体験

抑うつ状態を生み出すには、やはり「嫌なこと」が必要だということですね。此处では例として「テストで悪い点を取った」としておきましょう。

3.2 抑うつ的な帰属スタイル

悪いことを悪く、良いことを悪く解釈する人のほうが抑うつ状態になりやすいです。例に従えば、テストで悪い点を取れば「自分に才能がないから」、「先生や神様が自分のことを嫌いだから」と悪く考え、テストでいい点を取ると「ただ運が良かっただけ」と考えたりすればよいでしょう。

3.3 体験周辺の状況

いきなり「人類の半数はロリコンだ！」と言われても誰も納得しないでしょう。そりゃそうです。私たちは納得するにも抑うつ状態になるにも「納得のいく理論」が欲しいわけです。体験周辺の状況は自尊心を削るのに必要な理論を構築するのに役立ちます。例に従えば「平均点より自分の点が悪い」などでしょう。

3.4 ネガティブな体験の原因付け

先程の三つを用いて自分を時に安定的に、時に全般的に卑下します。例に従えば「テストで悪い点を取った (1) のは自分に才能がないから (2) だ。平均点を下回ってる (3) し、いつも勉強がうまくいかない。自分が頭の悪い人間だからだ」とでも考えるとよいでしょう。括弧の中が今までの技の番号で、太字部分が原因を「安定的」「全般的」にしてくれています。自分にとって重要なことであれば、それだけ精神にダメージが入りますし、「自分のせいだ (内的)」と考えれば自尊心の低下にもつながります。

3.5 絶望感の予期

このあたりで「体験」からの「学習」が効果を出してきます。「1,2,3, 次は？」と聞かれたら 4 と答えるのかのように今までの考え方から「次も駄目だろう」と考えるようになるわけです。

3.6 周辺的环境

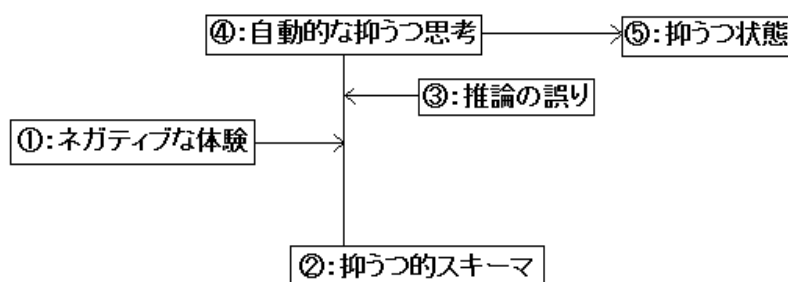
周りのサポート具合などがこれに挙げられます。出来る限り悪いほうが言うまでもなく抑うつになりやすいです。

3.7 絶望感からの抑うつ状態

お先真っ暗と思うが故の抑うつ状態です。絶望先生もびっくりなレベルで心に「絶望した！」が飛び交っているわけですから動機付け、認知、感情などに障害が出るのは想像にたやすいでしょう。例に従えば「勉強はやってもうまくいかないからやらない」とか「自分は何をやっても駄目な頭の悪い人間で、いなくなってしまうほうがいい」とか考えればゴールです。

4 ベックの抑うつ理論で無意識ロジカルシンキング♪

モデルは以下のような図であらわせます。従来は嬉しいとか悲しいとかの「感情」が抑うつ原因と考えられてきたのに対し、「認知」が抑うつの原因であると考えているのがこの理論の新しいところです。



4.1 ネガティブな体験

先程と同じなのですが、折角なので今度は例を「恋人に振られた」*4にしましょう。

4.2 抑うつ的スキーマ

簡単に言えば「潜在的かつネガティブな価値観」です。例えば幼少期に聞かされた親の昔話で「○○ちゃんは魅力的じゃなかったから振られるのは当たり前」みたいなのがあれば「振られる人間は魅力がない」という価値観を抱いたりするかもしれません。

4.3 認知のゆがみ

先程の二つを使ってしっかり認知をゆがめます。例えば「恋人には借金してでも高いプレゼントを買うべきだ」、「振られる人間には価値がない」など頑張ります。得てして「～するべきだ」とか「すべて駄目だ」とか「自分が悪い」といったロジックが使われます。

*4 え、想像できないって？ 私もだ。

4.4 自動的な抑うつ試行

こういった歪んだ認知に慣れてくると上記のように逐一ロジカルに考えなくても自動的に「自分には魅力がない」などと考えられるようになります。些細なことで自分のことを悪く思い、自信をなくし、将来を悲観するわけですからゴールは目前です。

4.5 抑うつ状態

ゴールです。

5 決壊「日常と鬱病の境界」

さて、此処までの学習でこういった心構えで鬱になれるか見えてきたことでしょう。そう、簡単に言えば「悪いことを可能な限り自分の駄目さのせい」にすればよいわけです。とはいえ、いつもいつも自分を悪く考えるのは慣れない人には難しいですし、自分を悪く解釈しようと頑張ってもうまいロジックが見つからないなんてこともあるでしょう。

此処からは神経言語プログラミングの力を借りましょう。神経言語プログラミング(NLP)は心理学をさらに拡張させて作られた、自己啓発やセラピーの「技」を中心とした体系^{*5}であり、実践的なテクニックがギッシリ入っています。此処ではNLPの本などで散在するテクニックから「エクスプレス鬱病途中下車の旅」をお送りします。

足の匂いはいつも付きまとう悩ましい問題です。食欲をそぐような匂いは食事を不味くしますし、足の皮膚が汚いとお風呂で気が滅入ることでしょう。どうにかするためには自分自身の予防と環境への予防を徹底するしかありません。私生活では靴か足を洗う洗剤にお金をかける必要があるでしょう。また、足の匂いは感染する可能性があるので注意しなければなりません^{*6}

6 自分を調教、これであなたもパブロフドッグ！

パブロフの犬は皆さんもご存じでしょう。「ベルを鳴らしてからエサを与える事を繰り返した結果、ベルを鳴らただけでよだれを出すようになった犬」のお話です。「幼女を見るだけでアグネスの顔が浮かんでしまう可哀そうな人」も立派なパブロフのワンちゃんですね。

幸か不幸かパブロフの鬱ワンちゃんになるための努力はあまり必要ありません。なぜなら私たちは結構な勢いで「可哀そうなワンちゃん」^{*7}だからです。嘘だと思えば舌打ちしてみるとよいでしょう。不幸な気持ちになれるでしょう。理由は言うまでもなく、私たちには嫌なことがあった時に舌打ちする癖があるからです。嫌な体験にあったら自分の体がどう動くかよく観察しましょう。嫌なことがあった時はその動きに神経を集中させる癖をつけ、日常生活でも時々その動きを取り入れることで効率的に「不機嫌な生活」を作ることができます。

^{*5} 技を中心としただけあって、自己啓発セミナーなども多数ある。金の匂いが強いからか、金目当てのインチキが居るからなのかNLPでググると荒れる荒れる。

^{*6} この文章には山ほどリフレーミングが含まれています。わかるかなー。

^{*7} エロゲ的に言えば雄犬、雌犬

7 リフレーミングですね解ります

リフレーミングはセラピーなどで使われる技で、端的に言えば「歪んだ認識を屁理屈で倒す」技法です。例えば「いつも数学がうまくいかない」という人に対して「一度くらいは巧く行ったことがあるでしょう。誰にだって好調不調はあるものです」とか返したりします。先程のモデルを見ての通り、大体鬱になると「。。。すべき」のような思考が散在しているので、そこを叩くというわけですね。

リフレーミングはコーチングでも使われる技で、やはり悪く言えば屁理屈のような言い回しで自分が望むような考えを相手に仕込むわけです。以下の例でリフレーミングで人を悪く言う技法を勉強しましょう。当然、自分へも応用できます*8よ！

7.1 失敗続きの部下に対して

イケメン：「この前まではうまくいかなかったっただけだろ。次うまくいけばいいじゃないか」

キモメン：「もう何度も言っていることだけど、次うまくいけばいいじゃないか」

イケメン、キモメンの発言の前半の部分がポイント。部下の自己評価の深層心理には前半部分の文章から感じられる印象がすりこまれます。「この前まではうまくいかなかった部下」と「何度も次頑張れと言われる部下」を比べれば前者はプラスに、後者はマイナスに印象が働きます。貴方の上司がキモメンの方だったらうまく屁理屈（リフレーミング）を心の中で返しましょう。（例：「長い人生から見てまだたったの3回だ」「私にも人よりうまくできる仕事はある」「失敗は必ずしもマイナスではない」など）

7.2 友人とけんかした息子に対して

イケメン：「仲良しとケンカしたくないなら、。。。はやらないほうがいいね」

キモメン：「。。。する子は嫌われるちゃうから、。。。はやらないほうがいいね」

キモメンの方には「。。。する = 嫌われる」という決めつけが入っています。その言い回しだと現状の息子は嫌われる子であるという印象を植え付けてしまいます。一方イケメンの言い回しなら「友人とは仲がいい」ことが前提として刷り込まれるだけで済みます。

7.3 リフレーミング纏め

具体的なテクとなるとやはり説明に手間がかかりますね。リフレーミングで貴方の目的を本当に達成させたいならやはり本を読まれるとよいでしょう。こちらでは鬱になるのに便利で比較的簡単なテクを纏めておきます。エッセンスは「屁理屈をこねる」ことなので、下にあるのはいうなれば「うまい屁理屈のカタ」みたいなものです

- ・細かい事実をクローズアップして一般的にする。（2回以上失敗したら「何回やっても。。。」という癖を！）
- ・成功は逆に限定する。（成功したら「今回は。。。だけはできた」など考えると効果的）
- ・自分ができないこと = 本来なら出来るべきことと信じる（「勉強ができれば価値がない」など）
- ・他人を勝手に想像する（「暗い人間は好かれない」など）

*8 例は聊か極端な言い回しで、そのまま使おうとすると「本から引っ張ったような言い回し」になって逆効果になりやすい。コーチングしたいなら自学されたし

8 ダブルバインドでパワハラされて感じちゃう！

「ダブルバインドによるパワハラ」は簡単に言うと「どの選択肢を選んでもネガティブな結果になる」ような状態を指します。例えば「言われたとおりに作業しろ」と怒られた後に「こんな簡単なトラブルにも柔軟に対応できないのか」と怒られると言われたとおりにやっても、トラブルに対して自分なりに考えても怒られるわけですから、四面楚歌状態なわけです。この状態が続くと状況を改善するための抵抗は無駄だと精神が考え、精神の活動そのものが狂ってきます。

この技法は「成功の嫌な面を探す」ことでお1人様でも応用可能でしょう。「悪い成績をとれば馬鹿にされる」「良い成績をとったら次も次もと期待されて辛い」など^{*9}考える癖をつければ勉強してもしなくても辛い状況を作れます。学生だと「勉強」とは離れて生きていくのが難しいので目まぐるしい勢いで精神を弱らせることができるでしょう。

ちなみにこの技法、ビジネス心理学的なものでも使えるそうです。例えば「お茶いかない？」と聞かずに「紅茶の店とパフェの店どっちがいい？」みたいに聞くわけです。自分が望むものを「前提」にして「その次のステップのこと」を訪ねるわけです。

9 いざ、精神科へ・・・

今回は心理学、神経言語プログラミングを中心に鬱のなり方を議論しました。当然私が紹介した技法はまだまだ序の口です。心の扉は誰でも持っているとてもとても奥の深い扉なのですね。この文章を通して言いたいのは「ようは自分の考え次第」ということと「心の学問は奥が深い」ということです。そして、奥が深いと言いながらも例を見て解る通り日常の隙間に鬱の種ははびこっていて、それは巧妙に貴方を蝕んでいるかもしれません。ちょっとした不幸があればどんな健全な人でも鬱になってしまいます。だからみなさん、自分の心は大事にして、不味いと思ったら直ぐにプロに相談しましょう。受験で培った自己マネジメントは皆様の誇れる特技の一つなのですから。

わーい。これ書いてたらもう朝だよ。助けてえーりiiiiiiiiん！

^{*9} どんな屁理屈つけが自分にじっくり来るか個人差あり。リフレーミングと連携すること