

ンは、多分、まだ適切であろう。あなたが嘘と同一化し、嘘を眞実として経験する時、あなたのシミュレーションは非常に歪んでしまったのである。

われわれは時々、自分のより本質的で高次の性質が実現するのを防止するために嘘をつくことがある。自分が高次の自己に従って生きてこなかったとわれわれの内なる何かが充分知っている時に、われわれは「誰もがそうしている。そんなことはなんの意味もない」と自分自身および他の人々に言い聞かせるかもしれない。もちろん、この種の嘘が超自我のなんらかの命令を回避するために使われることがあるかもしれないが、しかしグルジェフが主張したように、われわれ自身には、より深い道徳性を知っているある種の生得的な高次の側面があり、われわれはそれに従って生きることを避けようとする、ということを私は知っている。

嘘の道徳性

グルジェフは、日常的な嘘の道徳性には特に関心を持たなかった。なぜなら、道徳性についてのわれわれの信念のほとんどが持つ文化的な相対性と偽善性を認識していたからである。無意識的で、習慣的で、自動化した嘘が本当の問題なのである。合意的トランスにいたる人々は機械のようなものであり、彼らはそうするように条件づけられてきたことをしななければならないのである。機械は良くも悪くもない。パブロフの犬たちは、ベルが鳴った時に唾液を出すからといって道徳的でも不道徳でもない。人々が嘘をつくべきかつかざるべきかを選ぶための眞正の能力を発達させた時には、道徳性について問うことは適切である。それが発達する以前は、道徳性について問うことは、眞の問題——すな

わち、われわれの側の真正の意識と意志の欠如——から目をそらすことである。¹²

抑制

抑制 *suppression* は意識的な防衛機制である。抑制においては、容認できない願望や衝動にあなたは気づいているのだが、しかしそれを表出させることを意図的に避ける。容認しがたさは、超自我の禁止令および／または社会的慣行に起因するかもしれない。

一例として、仮にあなたが重要な営業会議に出席しており、あなたの頭皮にとてもじれたいかゆみがあるとすると。われわれの文化の社会的規範では、人前で頭をほりほりかくこと、特にこのかゆみをとるのに要するであろう、あの長々とした、力強いほりほりは不作法でみつともないとされている。思いきりほりほり頭をかきたいという願いにもかかわらず、あなたはそうしないようにし、また、なんの不快感も傍目には見えないようにし続ける。これは、あなた自身——あなたの注意が散漫になるやいなや、あなたの手が持ち上がり、「全くひとりで」ほりほりかき始めるかもしれない——を能動的に見守り、自分の願望に能動的に逆らい、礼儀正しく上品に見られたいという、より重要な願望にエネルギーを注ぐことを意味しうる。これが抑制であり、この事例では現実的に使われている。あなたが独りきりになったら、思う存分ほりほりかくことができるだろうか……多分。

もしあなたが他人の面前でほりほりかくことは良くないことであると信じるよう躰けられたとしたら、独りきりでいる時にそうすることができる。もし、不幸にも、かゆいところをかくことそれ自体が悪いことであると信じるよう躰けられたとしたら、少なくとも罪悪感なしにほりほりかくことはで

きない。抑制は、その時、超自我からの攻撃を回避するために使われるのである。

抑制は、しばしば、われわれのより良き自己の邪魔をするために使われる。「ひどいじめにあっているあの子を守ってあげるべきだ。でも、そうすれば、連中は僕にも食ってかかるだろう。連中は僕のこともただの愚かな子供呼ばわりするだろう。僕も彼らと同じ大人だと思われたいから、何も言わないことにしよう」。

世界シミュレーターとしての意識は、抑制においてとてもうまく機能している。外界もあなた自身の立場も、共に現実的に表象されている。あなたの操作的思考——結末についてのシミュレーション——は現実的であり（「もしほりほりかいたりしたら、人々に好印象を与えられないであろう」、したがってあなたの行動は適応的である。世界とその中であなたのについてのシミュレーションは現実的であるが、しかしあなたは、ほりほりかこうとする衝動が消えるように、シミュレーションのいくつかの部分に使うことができる注意とエネルギーを意図的に制御するのである。

抑制は、少なくとも表面的なレベルではしばしば健全である。自分が何をしているか知っているからである。より深いレベルでは、自分がなぜ願望や感情を抑制しなければならないか、あるいはあなたが本当は理解していないかもしれない。それらは合意的トランスの一部としてあなたの中で条件づけられてきたのであり、したがって抑制は他の病理の現われかもしれないのである。

反動形成

以下に論じられる反動形成 *reaction formation* と防衛機制は、「目覚めたままの眠り」のより強烈な

現われである。なぜならそれらは、高次の意識の覚醒と発達の阻害とは全く別に、われわれの日常的意識の閉塞と歪曲を伴うからである。同一化され、それゆえ真実として偽装された嘘も、非常に深刻な歪みである。

反動形成とは、容認しがたい願望や感情を否定するために反対の極端に跳び移ることである。初めの願望や感情は直接体験されずに、偽りの人格のからくりが自動的に介入し、代りに反対の願望や感情が強く体験される。反動は、なんの努力感もなしに、ほぼ一瞬のうちに形成される。

仮にあなたが子供の頃非常に信心深かったのだが、しかしあなたの期待がかなえられなかったでしょう。たとえば、あなたの熱心な祈りにもかかわらず、愛する友が死んでしまったかもしれない。あなたは苦しい思いになり、自分の全ての敬虔な感情を罵倒する。成人になった今、何か宗教的なことが述べられると、あなたは自動的にそれをあざ笑う。これが反動形成である。

もうに一つ例を挙げよう。仮にあなたが、当然自分にまわってくるべきだと信じていた大きな昇進を、ライバル（ジョンと呼ぶことにする）がちょうど受理したことをあなたが知ったとしよう。あなたの深いレベルの反応は、羨望と怒り、そしてどうにかしてジョンをやっつけたいという願望である。が、理由が何であれ、羨望と怒りはあなたには全く容認しがたい。ほぼ一瞬のうちに働く反動形成の結果、なんの怒りも攻撃したいという願望もあなたは感じることはない。代りに、あなたは「キリスト教的寛容」の念がどつとこみあげるのを感じ、努力のかいあってジョンが報われたとはなんと素晴らしいことか、と熱心に友人たちに話すのである。さらにもう一例として、仮にあなたが人生にひどく失望しているのだが、しかしもし神の摂理を疑えば、あなたの条件づけがあなたを罪人のように感じさせるとしよう。反動形成があなたをささげり、あなたに直接失望を感じさせないようにす

る。代りに、神の摂理がいかにか素暗らしく公正なものかを人々に語ることに多くの時間を費やすのである。あなたが非現実的なほど何かに熱中しすぎる時はいつでも、これが何か他の感情を隠すための反動形成による防衛ではないかどうか疑ってみるとよい。

反動形成は、「すっぱいブドウ」(負け惜しみ) 的反応のメカニズムである。何かを手に入れることができないので、あなたはその否定的な側面を見始める。「どっちみち、本当はあんな安っぽいものは欲しくなかったんだ！」反動が形成される前に最初の願望がはつきり意識されているという点で、これは穏やかな形の反動形成だと言える。

前の数章で世界シミュレーター・モデルから意識を検証した際、有効かつ健全なシミュレーションとは、外界およびわれわれ自身の本質的あるいはより深い感情や価値を正確に反映したものである、とわれわれは記した。外的な物質界がより正確にシミュレートされればされるほど、それだけさまざまな行動の成り行きについてのシミュレーション(操作的思考)はますます有用なものになるであろう。反動形成は、世界シミュレーションプロセスの大きな歪曲である。なぜなら、ある出来事に対する自分の反応についてわれわれが知覚するものは、より基本的なわれわれの最初の反応とは正反対になっているからである。そのため、さらなる行動の成り行きとそれらの結末、およびそれに続くわれわれの行動についてのシミュレーションはだいたいなしになるであろう。

自己観察、特に自分の感情のより微妙で静かな側面に気づくことに習熟するにつれて、反動形成が隠している感情に気づき、より深くそれらを探査することができるようになるかもしれない。この防衛は、また、なんであれ自分の強固な確信とは反対の感情、あるいはそれら強固な確信によって抑えられているなんらかの感情をあなたが抱いていないかどうかをシステムチックに自問することによつ

て、探査してみることができる。全ての防衛機制についてそうであるように、熟練したセラピストや成長ファシリテーターからの支援が特に有用であり、自分自身で発見するのは困難かもしれない自分の機能の諸側面をあなたが見ることを可能にしてくれるであろう。

抑圧

抑圧とは、容認しがたい感情や願望を完全にさえぎり、気づかれないようにすることである。それは、あなたの心を、容認しがたいものに全く気づかない意識的な部分と、強い反応があるかもしれないが無意識的な部分へと分裂させることである。何かが抑圧されているということについてのなんの意識的実感もないまま、容認しがたいものが強制的に気づきから締め出される。それは、あたかもその上に特殊な印を付けられた素材がわれわれの記憶に保存されているかのようにである——「警告！この素材のことを知ったり、体験したりすることは非常に破壊的なので、常に意識から遠ざけておかなければならない！」

今抑圧されているなんらかの素材は、最初は意識的なものであった。抑圧は苦痛を取り除く役を果たしたのである。新たに知覚された素材にはほ一瞬のうちに抑圧が働き、それをただちに抑圧して、知覚的防衛におけるように、それについての記憶を意識に全く残さないことも可能である。

抑圧の証拠

抑圧という概念は、一見したところでは、本質的に矛盾しているように思われる。自分は何かを感じたり望んだりするという意識的な経験を全くしていないと誰かが言い張っている時、その人が何かを感じたり望んだりしているということを、どうしたらあなたは本当にわかるのだろうか？ 抑圧という考えは、言い合いにおける単に別の形の悪口雑言になる可能性がある。「あなたは私を憎んでいるのです！ どういうつもりでなんの憎しみも感じないなどと言うんですか？ あなたはただ自分の感情を抑圧しているだけなのです！」 けれども、抑圧は強い感情や願望に対してしばしば使われる防衛機制であり、そのため、抑圧が起こりつつあることを外部の観察者に推測させる、そういう間接的な効果を及ぼしうるのだ。

仮にある患者がセラピーを始めるとしよう。最初の面接でセラピストは、重要になりそうなきさままな事柄に関する患者の感情について、なんらかの感じをつかみたいと望むであろう。セラピストは尋ねる。「お母さんとはうまくいっていますか？」 患者は「申し分ありません。母をとっても愛しております」と言うが、しかしセラピストは、そう言った時に彼の顔が青ざめ、こぶしが固められ、そして姿勢がこわばっていることに注目する。さらに探りを入れるべく、セラピストは尋ねる。「お母さんと全くなんの問題もありませんか？ ほんのちょっとしたこと嗎？」 「ありません！」と、患者は怒気をはらんだ口調で答える。さらに質問していくと、言葉にならない自分の行動が帯びている怒気をはらんだ強い感情的特質に患者が全く気づいておらず、また、彼の意識的な知識が及ぶかぎりでは、母に対する自分の感情は完全に肯定的であると信じている、ということを示すかもしれない。わ

れわれは抑圧があると推測する——母親に対する彼の否定的な感情はあまりにも強烈で容認しがたいため、完全に意識から締め出されているのだと。

この例においては、抑圧はまだ推論、理論の域を出ず、セラピストにとつても患者にとつても直接的な知識ではない。もし、心理療法の過程で、患者が結局は母親に対する強い否定的感情をはっきり経験すれば、これらの抑圧された感情についての推論は非常に的確であつたとわれわれは信ずるであらう。

われわれの本質^{エッセンス}の抑圧は文化適応の過程で始められ、多くの人にとつて、今やそれは徹底的に仕上がりつつある。生きいきした幼少期の頃、不思議な動物が歩道にいと、あなたは立ち止まってそれを見つめ、そして驚嘆することなくその脇を通り過ぎたりはしなかつたであらう。大人になつた今、おそらくあなたは見ようという衝動すら感じないであらう。あなたはあまりにも尊大になつてゐるのだ。そんなものには目もくれず、仕事にとりかからなければならぬというわけである。われわれの生来の好奇心への抑圧が広く行き渡り、そのため文化が重要だと定めてゐる物事にだけしか好奇心を持つことを許されないということは、文化適応にまつわるもつともひどい事態の一つである。

世界シミュレーターとしての意識は、抑圧において現実を徹底的に再構築する。ある知覚や思考や感情が、抑圧された願望や感情を解放するかもしれない一連の思考や感情を誘発するやいなや、能動的な締め出しが起り、シミュレーションが、抑圧された素材を進行中の現実についてのシミュレーションの中に持ち込まないようにさせる。もしわれわれが、世界およびわれわれの経験についてのシミュレーションのことを、心という舞台上歩み入り、自分の役を演じる俳優のようなものだと考えるなら、抑圧においては、容認できない俳優は舞台上に登場することを許されないのである。けれども、

敏感な観察者は、時々、この時点でなにやら舞台裏に紛糾があることに気づく。抑圧の間接的効果で、それが暴かれうるのである。

自己観察と抑圧

たとえあなたが第十七章で論じられるシステムチックなタイプの自己観察を実践しているとしても、抑圧された素材についての情報や感情を表に出すことは特に困難かもしれない。確かに、そのような素材が意識から締め出される強固な理由があり、そのため、自己観察によって自分自身を知ろうとする願望は、この締め出しに打ち勝つのに充分ではないかもしれない。母親を愛しているという発言とあまりに食い違っていた、先ほどの患者の怒気をはらんだ口調のような、「奇妙な」反応——抑圧の間接的効果——にあなたは時々勘づくかもしれない。が、抑圧された素材をあなたが暴くのを助けるには、セラピストや教師など外部からの介入を要するかもしれない。

同一化

われわれは第十一章と十二章で同一化の多くの側面を吟味したので、ここでは防衛機制としてのその機能を見るだけに留める。

もし私が、ナチの強制収容所の何人かの看守たちはサディスティックな殺し屋だった、拷問や殺人を楽しんだ、他人の苦痛から半ば性的なスリルを得たと言ったら、これは思いめぐらすのは不愉快な

ことであり、そこで多分あなたはすぐにそれを念頭から捨てて、そのことであまり狼狽しないようにするだろう。あなたは他人に苦痛を与えることから性的なスリルを得られる、もしうまくやりおこなうことができるなら、拷問や殺人をして楽しむだろう、ともし私が言うなら、それは別問題である！

自分の感情や願望を容認できるかできないかのほうが、他の誰かのそれらを容認できるかできないかよりもはるかに重要な問題である。容認したい感情や願望がもしあなたの中に誘発された場合、そのような感情や願望を持っていない、そういうあなた自身他の側面あるいは他の副自己ともしあなたが同一化すれば、その時は、あなたは自分自身をその容認したい感情や願望から引き離し、それとの関係を否認する。それは多分つかの間の空想、ちよつとした脱線だったのだが、しかしそれは私ではなかつたのであり、もはやそれについて考えたり、それに対処したりする必要はないのだ。

同一化がいかにしてわれわれが自分の本質的な自己を探求するのを妨げるかは、第十一章と第十二章で論じた。

副自己と区画化

このように、副自己間での移転は、容認したいものを十分に経験したり、それに対処しなければならぬことに対する効果的な防衛を形成する。事実、一組の容認しうる副自己の中に留まり、その間中ずっとそれらだけと同一化することによって、われわれは容認したい感情や願望が呼び起こされる可能性を大いに減じる。仮に私の中には動物を虐待して楽しむ副自己がいるのだが、しかし「私」(私の本質またはより深い自己の意味での) または私の通常の副自己たちはこの残酷な副自己とその感

情に不快を感じるとしよう。容認できる副自己の中にいることに集中することによって、たとえば「うってつけの」状況が訪れようと、その残酷な副自己が活性化される見込みがますますなくなるように、私は自分の注意とエネルギーの全てを使い果たすことができる。けれども、望ましくない自己が活性化されることはないしと確信することは決してできないので、一条の絶え間ない（たとえ常に意識的ではないとしても）不安と防衛心が私の生活に持ち込まれることになる。

同一化は、世界をシミュレートする過程で創り出される特質である。「これは私だ！」的特質は、元々は直接的な感覺的結びつきから生ずる。私は自分の面前の手を見る。それは私の腕とつながっている、それは私の意志に應える、誰か他の人による私の手への接触は、その人が家具に触る時のそれとは全く感じが違う、などなど。「これは私だ！」的特質は、それから、いくつかの心的プロセス、いくつかのシミュレーションに適用され、そのため、ある一定の経験が記憶から引き出される時、その上にはすでに「これは私のものだ！ 優先扱い！」的特質の標識が貼られている。

自己観察によって、われわれは副自己とそれらが果たす役割に気づくことができる。実践を重ねるにつれて、アイデンティティ・サブシステムの感覺が意識の中身に「私！」的特質を付与しつつあることを示す、意識の一定の「趣き」が観察できるようになる。自己観察と自己想起から起こるはずの自己受容の増大は、それから、この種の断片化をますます不要にし、そして同一化を、自動的な防衛機制というよりはむしろ随意的プロセス——もしわれわれが望めば使うことができる道具——にしてくれるはずである。

採り込み

採り込み *introjection* は、より原初的な形の同一化である。ある対象、概念、または人物が、一方では依然としてどこか異質で別ものに思われながらも、あなたの内側にあり、あなたの一部のように思われる。あなたの一部なので、それは特別な力を有する。

仮にあなたが、一人の客が一連の否定的な意見を言っているのを聞いている、そういう状況にいるとしよう。あなたのカーテンはどうも好きになれない、あなたの家具は修理が必要だ、あなたの本棚には「ふさわしい」本が充分揃っていない、あなたの料理は彼女がどこか他所で食べた素晴らしい料理のようではない、などなど。あなたはだんだん腹立たしくなり、仕返しをして、彼女にもう帰ってくれと言いたくなる。しかし、発達の過程であなたは自分の母親のイメージ、シミュレーションを採り込んでいたのだ。ある意味で、母親があたかもあなたの「内側に」いるかのように感じられ、そして彼女があなたに向かつて、上品な人々は決して自宅に招いた客の感情を損なったりしないことになっていなのだから、あなたは常に客に対して礼儀正しくなければならぬ、と言いついて聞かせているのである。そこであなたは、たとえ内心では困っていても、自分の内なる感情に基づいて行動せず、じつと礼儀正しいままでいる。これが採り込みである。あなたの母親は、事実、彼女についての能動的シミュレーションの形で、あなたの中に存在しているのである。

あなたの内側に採り入れられた人物のシミュレーションは、また、寛大で、面倒見よくし、感受性豊かでありたいというあなたの願望を抑制することができる。

もし何か採り込まれてからしばらく経過すると、それはやがて同一化されてしまうであろう、と

精神分析学者は信じている。われわれの例で言えば、もしあなたが母親のシミュレーションと同一化すれば、客に対して常に礼儀正しくなければならぬ、というのがあなたの態度になるであろう。あなたを圧迫するのは、あなたの内部の何か異質のものだとは思われぬであろう。それはあなたになつたのである。実際には、同一化および採り込みという用語は、セラピストたちによって明確に区別されていないことがしばしばあるが、しかしわれわれは、時々、自分自身のプロセスにおいてその相違を見分けることができる。

採り込みによって体験される葛藤は、採り込みのプロセスを容易に自己観察にさらしやすくするが、採り込みの背後で力を与える動的な理由を突き止めるには、より多くの努力を要するかもしれない。

隔離／解離（分離）

隔離 isolationあるいは解離（分離）separation においては、あなた自身をいくつかの無関係な部分に分割することによって、容認しがたい願望や感情が弱められる。区画化 compartmentalization がこの防衛の別名である。あなたがBのこともまた信じているが故に、Aという感情が脅威であつたり容認しがたいなら、それらを同時に体験しないで済むように、心の中の別々の区画にAとBを保持すればよい。そうすればなんの葛藤もなくなる。それらを結びつけることに心のエネルギーを注がないようにすれば、それらは解離（分離）したままに留まるであろう。隔離もまた、通常は統一的に経験されるものを、それが帯びている感情を解離（分離）するいくつかの部分に分割することを伴いうる。

その防衛的効果は、同一化——ぶつかり合う願望や感情が別々のアイデンティティ、別々の副自己の中に保持され、したがってそれらを出合わないようにさせることができる——を用いる場合に似ている。けれども隔離は、隔離された願望や感情に強い「これは私だ！」的特質を付与したり、それらの願望や感情を組織し、いくつかの副自己に結びつけるエネルギーを必要としない。

隔離は、洞察や生き生きとした体験があなたの成長を助けるのを抑えことができる。深い霊的な体験をしたのだが、しかし隔離をバッファーに用いてこの肯定的な衝撃を和らげてしまったため、人生になんの変化も起こっていない、そういう人々を私は知っている。

誰か（あなた自身を含む）が、二つの強固な、かつ、矛盾し合う意見を、通常は異なった瞬間に、または異なった文脈中で、なんの葛藤も、あるいはその不一致や葛藤についてのなんの不安も感じることなく保持していることに気づいたら、隔離的防衛があると推定することができる。もしあなたが彼にその不一致を指摘すれば、彼はその不一致を見るのを避け、隔離を維持するように思われる。意識の持つシミュレーションの側面には、保存された別々の経験同士の結びつき、つながりを築き上げる点で不完全なのである。

自己観察、とりわけ第十七章で論じられる訓練されたタイプのそれは、心的機能の隔離された側面についての知識を提供することができるが、しかし観察内容を比較対照すべく意図的に努力することなしには、観察内容自体が隔離された形で保存されてしまい、したがってそれらは、変化をもたらすことへのなんのほずみも与えずに終わりがかねない。偽りの人格類型の主要なタイプの一つは、この種の隔離的防衛に集中する。このタイプはとも自己観察が得意で、習慣的にそれを行うのだが、にもかかわらず観察したことによってほとんど影響されることがない。あなたが隔離し続けてきた、あな

た自身の矛盾し合う側面にあなたを直面させる、そういうセラピストや教師を持つことがとても役立つであろう。

投影

投影 projection は同一化の反対である。容認しがたい感情や願望が浮かぶ時、世界シミュレーション・プロセスは、「これは私だ！」というレッテルを貼る代りに、「これは他の誰かが感じ、あるいは望んでいることだ」というレッテルを貼る。投影的防衛は、容認しがたい、悪い感情や願望について起こるので、他の人々が悪いとみなされる。

仮にあなたが、怒りは悪い感情である、善良な人々は怒ったりしない、彼らはものわかりがよくて忍耐強い、と信じるよう躰けられたとしよう。子供の頃、怒るとあなたは罰せられただけでなく、あなたの感情は何度も否認された——「おまえは本当は怒りを感じていないのだよ。とにかく、それは良くないことなんだよ。おまえは疲れているだけなんだ」。そのような、子供たちの感情の否認は非常に一般的である。さて、あなたはある店内におり、あなたに應對している店員は動作がのろく、手際が悪い。彼は資料をもたもと調べたあげく、間違った製品を持ってきてあなたに見せる。実は、この店員は最善を尽くしているのだが、自分の職務をまだよく心得ていないのである。けれどもあなたは急いでいて、そうした遅れや間違いはあなたには腹立たしい。ところが怒ることはあなたには容認しがたいので、あなたはこう信じ始める——その店員は私のことが嫌いに違いない。私に腹を立てていて、わざと私を悩ませているのだ！ その店員は悪い人間で、怒りっぽく、一方、私はお人好し

で、善良で、あまりにも辛抱強い。いったんこの最初の投影が起こってしまうと、それがさらにあなたの世界についてのあなたの知覚／シミュレーションに影響を及ぼし、その結果あなたはその店員が間違つてするあらゆることにさらに気づくようになる。これは、あなたの最初の投影を是認するよう
に思われる、歪められた知覚である。

投影はまた、あなた自身の善良さを他人に投影して、貧しい自己イメージ、および何であれそれから生じる二次的な利得を脅かさないようにするために用いることもできる。救いが常に外部に探し求められる。「物事を正してくれる誰かがやって来てくれるだろう」「事態は好転するであろう」。あなた自身の善良さを過剰に外部に投影しすぎると、あなたは他の人々による危険な操作にかかりやすくなる。この点に関して私は、グルジェフに倣った自己観察と自己想起が奇妙なことに帰着することを見出した。あなたが自分の全ての欠点を非常にはつきり見ると、あなたの尊大さが消え去るのだ。同時に、この尊大さのほとんどはどのみち想像上のものだったのであり、それを消し去った今こそ、あなたは真の内的な強さを見出すのである。この強さはほほどんことを取り扱うのにも適しているように思われるが、にもかかわらずそれはあなたが大騒ぎしてもはやすような類いのものではない。時には現実的問題についてのなんらかの現実的苦しみがあるかもしれないが、しかし不必要な苦しみはなくなり始める。

世界シミュレーションの機能の一つは、経験それ自体を表象するだけでなく、また、それを空間・時間内および「ミー／非ミー」次元上に位置づけることである。投影においては、経験の外的な側面は最初はうまくシミュレートされるが、しかしあなた自身の感情のミー／非ミーへの位置づけが完全に逆転される。これは、由々しい、あまりにもよく見受けられる現実知覚の歪曲である。自分のこと

は棚に上げて、他の人々は、通常、実に不愉快だと主張している、いかに多くの不愉快な人たちにわれわれは会って来たことであろう！

投影は、時々、その趣きに注意することによって、また、たとえば、他の人が怒っていると知覚する前にあなたが怒りを感じたつかの間の瞬間に気づくほど充分に、自己観察において精神的に素早くなることによって、観察できることがある。また、他の人々に彼らが何を実際に感じているか尋ねることによってあなたの投影を点検することも、非常に助けになる。もちろん、他の人々が正直ではないことがありうるので、これがいつもうまくいくとは限らないが、しかしあなたが実際になんらかの信頼を置くことができ、また自身も成長に打ち込んでいる、そういう人々であれば、非常に役に立ちうる。どんな人であれ、その人についてのあなたの知覚（投影）を認めない人は嘘をついていると思ひ込む傾向に気をつけなさい！

合理化

合理化 *rationalization* とは、容認しがたい感情や願望を誘発する状況に対するなんらかの反応は許すが、しかしその容認しがたさの動機づけの代りに、もっともらしい、容認しうる理論的解釈（根拠）を用いることによって、その容認しがたさをあいまいにし、薄めてしまう、そういう防衛である。

仮にあなたが子供の頃不全感に悩まされ、それを感じるのが嫌だったとしよう。あなたは、問題を抱えて悩んでいる他の人々に助言することがあなたの不全感を忘れさせてくれ、事実、自分が重要で有能だと感じさせてくれることを発見した。さて、悩んでいるように見える誰かにあなたが会うと、

それは感情移入的にあなたの不全感を誘発し始めるのだが、しかしこれらの感情は、他人を助けたいという賞賛に値する願望によって直ちに糊塗され、合理化される。あなたは今や彼らを助け、それに満足を感じる。最善の動機から自分は活動しているのだとあなたは信じるのである。なぜ助言をしたがるかについてのあなたの合理化がバッファー役を果たし、あなたの本當の、容認しがたい不全感をあなたが抱かないようにさせたのだ。確かにわれわれには、他人を助けたいという、本質に根ざした自然な願望があり、したがってこの合理化には多大の真実が混ざっている。より多くの真実が防衛心に混ざっていればいるほど、それだけより良く合理化が機能する。合理的思考とみなされているものの多くは、実際は合理化である。

仮にあなたが、自分自身の不全感をおおい隠すために、苦しんでいる人たちを強迫的に助けているのだという事実への洞察を得たでしょう。「そうか、もう助言などやめにしよう！ 自分自身の心理的問題を抱えている私に、まともな助言などできるわけがない。そんなものはただのごまかしだ」。おそらくは。と同時に、これはまた、他人へのあなたの自然な共感や思いやりに応えることに對する合理化による防衛かもしれない。

合理化を突き止め、あなたを元々の感情に触れさせる上で、自己観察は非常に役立つ。合理化のメカニズムを駆り立てるのは拒絶された感情なので、自分の動揺した感情への感受性を伸ばすことがここでは決定的である。合理化がこれらの感情をあいまいにする前の瞬間があるので、もしあなたが自己観察を実践していれば、あなたはその感情およびそれを合理化して拭い去りたいという願望に気づくだろう。

合理化においては、世界シミュレーション・プロセスは、外的状況については良好なシミュレー

シオンをもたらすが、しかしその中のあなたの立場についてはお粗末な表象しか提供しないのである。

昇華

昇華 *sublimation* という精神分析の概念は、元々は容認しがたい対象に結びついていた本能的願望／エネルギーを取り込み、このエネルギーを容認された対象に集中させることである。たとえばフロイトは、少年の性的本能は元々は母親に集中しているというふうに理論化した。近親相姦はタブーであり、したがってそこにはいかなる満足もありえない。しかしながら、少年が成熟し、後に結婚する時、彼は、重要な点で自分の母親に似た女性を選ぶかもしれない。彼の無意識の心は妻と母親を同一視し、したがって妻との性行為は、母親との元々の性的関係への願望についての意識的気づきもたらずである。葛藤なしに、その願望を部分的に満足させる。セックスは本来罪深いものと信じている人は、独身生活を送り、自分の性的エネルギーを善行へと昇華させるべく努めるかもしれない。身体的に攻撃的な人は、直接的な暴力は自分をいざこざに巻き込むだろうと知って、非常に取引に長けた、狡猾な商人になるかもしれない。

必ずしもこの理論の全てを受け入れることなく、われわれは昇華というものを、代用満足——少なくとも圧力の幾分かを解放するに足るほど自分の願望にとつて満足のいく何かを手に入れること——とみなすことができる。一つの極端では、これは、自分は現実の要求に屈して妥協しているのだと知った上での意識的なプロセスでありうる。他の極端では、自分が何をしているのか知らないまま、

自分の昇華を支えるために合理化やその他の防衛機制を用いるかもしれない。

あるいはまた、霊的なエネルギーを世俗的活動へと昇華させるかもしれない。たとえば、私は何年間にもわたる偏頭痛など、健康問題の長い経歴を抱えていた何人かの人に会ったことがある。最善の医療手当ての甲斐もなく、彼らは治らなかつた。ついに彼らは心靈的・霊的活動に熱中するようになり、そして健康問題は消えた。彼らは、後日、自分が心靈のおよび／または霊的なワークへの天賦の才を持っていたのだが、しかし文化の中ではそれが承認されていなかったため、それを伸ばさずにくたということに気づいた。彼らはその種のエネルギーを取り込み、それを全て日常的活動に用いるべく努めた。これは部分的には成功したが、しかしあくまでも部分的にであり、そして健康問題は、昇華がさほど効果的ではないということの結果であつた。

昇華を見破る能力の発達は、後ほど第十七章と第十八章で論じられる、自己観察および自己想起の能力の全般的な発達から芽生える。これらのプロセスはあなたの本質エッセンスについての気づきの増大と本質エッセンスの成長に帰着し、したがってあなたが本当は何を気にかけているかがより明確になってくる。

否定

否定 *denial* は力で力に対抗する。容認しがたい願望や感情が浮かぶ時、あなたの心は「いや！ 私はそのようなことは望んでいない、そんな風に感じていない！」と言う、強い対抗勢力を配置する。この直接的な形の防衛には、強い、暴力的な特質がある。その力、それに随伴している一見した強情さは、その行使者を生きいきした、決然たる気持にさせる。