

『精神的に健康な人間』 上田吉一（著）
第4章 第2項 創造への欲求 p189～p197

一、要約

健康な人間は、創造への欲求をもち、また多くの行動領域においても著しい創造性を示す。

1 フロイトと新フロイト学者たち

フロイトが欲求衝動と考えたものは、リビドー概念でとらえられるものであり、中核をなすものは性欲である。またその後には死の本能もこれに含めている。彼は欲求を非常に広く考え、人間の愛情はもとより、芸術・文学などの創造的活動もまたこの欲求の昇華された形であると説くのである。

フロイトは健康な人間の創造性には否定的で次のように言っている。「内的な創造性を信じない。人間の発展は、私には動物の場合とおなじ説明でこと足りるように思われるし、当然人間の文化の価値多いものがそのうえにうちたてられている。」つまり、健康な人間は非生産的であり、また創造のはたらきは、衝動抑圧の結果、代理形成として、むしろ神経症的人間に生まれるものと考えられているのである。

一方、**新フロイト主義者**は、創造性が衝動の抑圧にもとづく神経症的人格の産物でなく、むしろ心身ともにきわめて健康な人格の自己実現過程として生ずるものとして考える。そして、**アドラー**は人間にはただフロイトのいうような衝動という概念でもって包括することのできない高次の本質的な傾向があり、それを優越性への欲求であると考えた。そしてこれは社会感情と結びつくことにより、いっそう高次の創造的な力となって、人間の向上発展が期される。これは同時に統合的な生活目標をもった健康な人間の形成にも寄与するものであると主張したのである。**フロム**は客観性を維持しながら、他面において問題をもち、熱中し、創造の主体としての自己を体験しようとする創造的人間こそ精神的健康な人間を代表すると説く。ホルネイは精神的葛藤がときには芸術的創造の素材を提供することがあるかもしれないが、その場合でも少なくとも真の自己は失われず、その経験を自らのものとして感じ取り、これを自由に表現できる能力が保たれていなければならない。創造性は自己表現への衝動からのみ生まれる。つまり、健康な人格の自己実現への欲求のうちに創造性が成立すると考えている。**ロジャース**は自己実現の衝動が具体的な創造的人格となるためには、第一に「経験に開かれて」いなければならない。自我に脅威となる経験も抑圧したり歪曲したりせず、すべてこれを受けとめ、それをあるがままに認める客観的態度をもちつづけなければならないということである。また、第二には、「価値評価の基準を自己におく態度」である。つまり、創造的な人であるためには、創造の成果は他人の賞賛や批判によって価値づけられるものでなく、どこまでも自己の主體的な評価にもとついて判断せられなければならないと考えた。

2 創造性に関する二通りの意味

一方は、創造性が衝動否定による神経症的人格の産物と考え、他方では衝動肯定の成果であると考えている。前者は、フロイトなどの主張する意味での創造性で、おもに天才などに見られる創造性を述べたものである。後者は、新フロイト主義者や人格心理学者に見られる創造性で、普通一般人が誰でも持ち得る創造性を言ったものである。マズローは「とくに能力をもつ創造性と、自己実現の創造性を区別することが必要で、後者はより単的に人格からでており、日常の事柄に広く見られるものである(例、主婦の家庭料理など)」と述べている。またフロムも「創造性には絵画、彫刻、音楽、詩、劇など、他人に見たり聞いたりされる何か新しいものを作る意味での創造性と、この意味での創造性の基盤とはなっているが、世間の事物としては独創的なものをなんら作らなくとも存在し得る態度としての創造性と二つの意味がある」と述べている。

天才的創造性と一般の創造性に分けられたとしても、天才的な業績をあげた人たちの創造性は、フロイトのいうように精神症的人格の故に生じたものであろうか。かれらの一部の人の人格にみいだされる精神異常は、通常精神病というより性格異常であり、通常人に見いだされない異常な神経の過敏性など、かれらの才能を阻害するよりもかえって促進する要因としてはたらいっていることが多いのである。かれらにおいても精神疾患が業績と何ら特別の関係をもつものでなく、その才能を直接発現させるものは、やはり異常ともいわれるべきかれらの強烈な創造意欲と、その特異な個性にあるといわなければならない。いずれにしてもその人格の本質的傾向を圧殺するのではなく、助長することによって、より創造的となることができると考えられるのである。

3. 成長欲求がなぜ創造性に導くのか(成長欲求がなぜ創造性を育むのか)

第一に、創造するためには十分に基本的欲求の満足せられた人格でなければならない。

創造のはたらきは、すでに生理的、心理的欠乏欲求が満ち足りて、もはやそれらに関心をはらうこともなければ、その追求に特別の努力をする必要もなく、十分な積極的活動への余力をもった人にみられる。つまり欠乏欲求が充足せられ、人格内に一定のポテンシャルティをもった成長欲求中心の人格こそ、この創造のための基礎的条件を満たすことのできる人格といえる。

第二に、創造するためには経験を広く受け入れられる人格でなければならない。

創造のためには、まず感覚器官を働かせ、対象を見たり聞いたりしなければならない。その認知が客観的現実的で、よくその場に即応したものとなる。これに反し、神経症的に事実を投影したり、歪曲したりしていれば、現実の把握は困難で、いたずらに遊離した空想に走っても、十分にたつた創造力を働かすことはできない。したがって、個人はあらゆる経験の側面を受け入れ、有機体にはたらくすべての感覚や知覚を動員して、できるかぎり客観的な認識を得ることが、創造性の基礎的条件といえるのである。

第三に、創造性評価の基準は、創造者自らが設定したものでなければならない。

創造性の最も基本的な条件は、評価の基礎を内的なものにおくことである。ロジャースも主張するように、創造の成果は、他人の一般的な価値基準によってとらえられるのではなく、かれの個性から発せられた独自の基準によって決定せられる。つまり、創造性はある意味からして、独創的な性格をもつために、その成否は創造者自身の主体的判断に委ねられなければならないのである。これに反し、創造の価値を外部の人びとの承認や批判に求めている人は、真の意味の創造を行うことができないといわなければならない。

第四に、創造の働きは、単に知的、観念的水準における活動ではなく、人格の根源的生命力の開展である。

人間の知的機能の特性は分析的作用にあり、統合的作用は人格のより内部領域、つまり深層における動向の率直な表現のうちに見いだされるものである。創造のはたらきは、世界におけ

る唯一の存在としての各個人がその不可代理的特性を、普遍的現実経験を媒介として表現するものであるが、その際には、個人はその知的機能も情動機能も、深層における無意識的機能も、すべて一体としてこの仕事に動員せられねばならないのである。ことに人間性の深層に見られる強力なエネルギーと、その独創的発想法とは、創造力の最も豊かな源泉をなすものである。このように考えると、人間の成長へと向かう本質的要求こそ、とりもなおさず創造性の追求でもあり、これを尊重し、育成してゆかねばならないことが理解せられる。

二． 考察

「マスローがいうように、たとえば十分教育も受けない貧しい主婦であるが、すばらしい料理を作り、楽しいアイデアをもって家庭作りにいそしむ立派な妻であり母である人に見られる創造性が、存在するのである。」ということは、創造への欲求は人間として生きるうえで、基本的な欲求であろう。料理をするという事が、単なる義務でなく、愛する夫・子どもたち・家族のためであり、自分が塩加減を調節することにより、よりおいしい料理になるという工夫をこらす事ができるという自負心や充足感がそこにある。部屋を片付け美しくなれば、気持ちがいい。それは、ある意味で美への追求に繋がると思う。つまり、創造性への行為である。また、子どもにおいても、砂場で遊んでいるときは、自分なりの思いがあり意志が働く。棋士の藤井聡太さんの両親は「子どもには子どもの時間があり、それを大切にした。」と言っていた。創造性が膨らむ時間だったのでしょ。

マスローは、①生理的欲求、②安全欲求、③所属と愛情の欲求、④尊重の欲求、⑤自己実現の欲求、と五段階の欲求の階層説を唱えた。そして、第五の水準の**自己実現の欲求は「人間の能力や特性を最高度に発揮しようとする願望」**であると考えた。誰しもが自分の能力を発揮し、表現したり行動を起こしたりしたいと思う。日常の生活に追われながらも、自分らしさを求め続けている。そして、そういう人の中に、それを高度に高めそれぞれの分野の天才たちもいる。その天才たちの中にも精神を病んだ人もいるだろう。しかし、作品を仕上げようとしている時は、少なくとも創造を発揮し自己実現の欲求に従い取り組んでいたと考えられる。フィンセント・ファン・ゴッホ(1853～1890年)の「二本の糸杉」(1889年作)の絵を見ても、それが感じられる。感性を研ぎ澄まし、生命力を表現していく、今自分ができる創造性への発露であると思われる。

三． 討議の柱および私論

例えば、子どもが砂場で遊んでいる時、自分なりの思いがあり意志が働く。穴を掘って水を入れようか、山を作ってトンネルを作ろうか。ただスコップで砂をいじることが好きという時もある。創造性が培われる時である。しかし、親はどうしても、子どもの服の袖口が汚れないかが気になったり、こうした方が面白いよと声をかけたりしてしまう。そうして、子どもの為と考えた行動が子どもの独創性の芽をつむことがある。ここに、子どもの安らかな成長を願う親と子のそれぞれの葛藤がある。社会生活の中では、色々な摩擦や葛藤が生まれる。アドラーは「人間の悩みは、対人関係から生まれる。」と言っている。また、社会の中で、仕事にやりがいを見いだせない若者、生きがいを見失った老人、SNSに押しつぶされそうになっている人たちがいる。

混沌とした社会の中で、創造への欲求をいかに育むか？

人間は誰しも“幸福になりたい”と考えている。しかし、その幸福の中身は、人それぞれで

あろう。お金が欲しい、友達が欲しい、志望校に受かりたい、人にモテたい、就職したい、スターになりたいなどさまざまである。しかし、これが叶ったからと言って、これで幸せになり、お仕舞いではない。また次の欲望がうまれ、幸福になりたいと思う。欲望には、きりが無い。マズローも、人の欲はある段階を達成すれば更なる高い段階を基準にするため「絶対的幸福は存在しない」と言う。お金も、年収もある一定金額を超えると幸福度が下がるようである。こう考えると、“幸福”というものが、意外とあやふやな概念であるという気がしてくる。

灰谷健次郎作「だれもしらない」という本は、養護学校へ行く通学バスに乗るために、片道40mを40分で歩く少女が、途中で色々なものを見たり、話しかけたりする話である。ここにも幸福がある。時間に追われ、ただ歩くだけの道だと考えている人にとっては、ただ安全に通過するものだけのものである。しかし、少女にとっては、虫がいたり、草花が咲いていたり色々な世界が広がっている。チルチルミチルの話のように、遠くに探しに行かなくとも、幸せは意外と近くにある。自分の周りをよく見れば、感じれば、幸せの道しるべがあるかもしれない。行き詰まったり、迷ったりした時は、立ち止まろう。客観的に事態を把握するのにも必要なことである。

「人と比べ自分はどうか思い、くたびれてしまう人たちがいる。また SNS で“いいね”を言われるために、必死になり喜んだり落ち込んだりバーチャルな世界から抜けられなくなり、自分自身を苦しめてしまう。こういうゲームから降りて、離れて、一服する。広く周りの様子をみる。また、ゲームに戻るにしても、新しいルールはないかなど考える余裕をもつ。その為に坐禅がある。」

————— 安泰寺 九代目堂頭 ネルケ無方より

この坐禅も、立ち止まって自分の周りを見るのにとってもいいと思う。
そして、茶道もいい。

雨の日は雨を聴く。
雪の日は雪を見て、
夏には夏の暑さを
冬は身の切れるような寒さを、
五感を使って、全身で、
その瞬間を味わう。

世の中には「すぐわかるもの」と、「すぐわからないもの」の二種類がある。すぐにわからないものは、長い時間をかけて、少しずつ気づいて、わかってくる。子どもの頃はまるでわからなかったフェリーニの「道」に、今の私がとめどなく涙を流すことのように。

————— 映画「日日是好日」(にちにちこれこうじっ)より

茶道教室に通い、作法に則り同じ動作を繰り返しお茶を入れる。その繰り返しの中で、季節は移り変わり、人の生活も、時々思いも移り変わる。雑念にとらわれず、ただひたすらお茶を入れるその時間は、少なくとも色々な事柄から解き放たれ、別世界にいて心穏やかにすごした時間ではないだろうか。

「健康な人間は創造への欲求をもち、また多くの行動領域においていちじるしい創造性を示す。」自分は、精神的に**健康な人間**であると言い切れる人は、そういないだろう。多くの人たちは、**健康そうな人間**というところだろうか。「健康な人間」だと胸を張って言えないのは、自分には金銭欲など色々な欲が出てくる。仕事の成果をもっと評価されてもいいはずだと思う、一方で他人を色眼鏡で見ってしまう自分がいる。これでは、健康だと言いきれない。しかし、同僚とは一応うまくいっている。失敗もあるが成功もあり、納税をし社会的にはまあまあだから、まあ「健康そうな人間」と言えるだろうということになる。より「健康な人間」に近づく為には、自分自身の欠乏動機が何かを考え、それにどう対処し或いは一時放置し、いかに成長欲求

を高めていくかが重要である。そして、自分なりの創造への欲求を膨らませていく事だろう。

人生を過ごしていると、あの時はああすればよかった。この時は周りを見てなかったと後悔の念が浮かんでくる。若い時より後悔の数も増えてくる。いい思い出もあろうが、なかなか浮かばない。楽しい事はすぐ過ぎ去り、失敗は脳にグサッと記憶されるのだろう。辛い事だが。(しかし、考えてみると、これは一種の防衛本能だろう。(石器時代、獣の臭いがした時、敵に襲われてひどい目にあった記憶は、忘れては命にかかわる。脳にしっかり刻んでおかなければならない。そういう意味で、辛い思い出がより刻まれるのだろう。)ただ、その失敗があり今がある。アドラーは「過去の意味づけを変えれば、未来は変えられる」という。仕事をするのに時間がかかる人は、仕事が丁寧とみてはどうか。そして、遅いことをからかう人は、「勇気くじき」をしている。だから、聞く価値のないものなので相手にしない。そんな人からは嫌われてもいい。岸見一郎は「嫌われる勇気」を持とうとっている。アドラーは「人は客観的な世界ではなく、主観的な世界に住んでいる。」という。自分が変わろうと決めれば、世界は変わる。また、親が子に干渉するのは、「課題の分離」ができていないからという。「ある事柄の最終的結末が誰に降りかかるか、誰が困るのかを考えると、誰の課題かが分かる。」

マスローのいう自己実現は、自己の実現である。特別な人間を目指しているわけではない。まして神になろうとしているわけでもない。自己を最大限に充実させるためにはどうしたらいいかを、考える学問である。自分の欠乏動機が何なのかを考え、それを満たす。あるいは、一時保留にする。そして、成長欲求を膨らませ、創造への欲求を追求していく必要がある。分からなければ、そこで立ち止まり、坐禅をくむのもいいだろう。分からなくても美術館に行くのもいい。真・善・美を追求する心・心理は人間の創造性に関わる。自分の今を大切にすることだろう。

四． 関連事項

その 1

永瀬拓矢二冠「今の藤井(聡太)さんは努力の結晶なんです。(負けに対して)反発する気持ちでなく受け入れる。自分の中で栄養にしているという印象があって、藤井さんはただただ将棋を強くなろうとしている。それが途方もない道でもそれが中心にあることかなと思います。」藤井二冠もストイックに自分を追い込み、将棋に集中している姿が伺える。創造への欲求の開花であろう。

また、ある会場での質問コーナーでの一コマ

質問者「もし将棋の神様がいたら、何を願いますか。」

プロ棋士「すべての対局を勝てますように」

藤井棋士「、、、、、、(神解答は末尾に)、、、、、」

将棋に対する思いが、素直に出た言葉とを感じる。

その 2 (思いつきをランダムに)

- * 仏陀は自分を崇めるのではなく、自分が到達した知恵を理解し会得することが大切だと諭した。
- * 人間はいつも自分探しをしている。何かを目指している。チルチルミチル
- * ヘンリー・デイヴィッド・ソローは、「幸福になるには、それを求めないことだ」と言った。
- * 「人は不幸にはアンテナを張りがちだが、幸福には鈍感。他人と比べて幸せか不幸せか考えてきた気がする。自分は不幸せが多かったと思うが、それは他人と比べていたからかもしれない。」(テレビ「名建築で昼食を」より)

◎ 人物や語句について

リビドー(性的衝動)

S.フロイトの提唱した概念で、性的興奮の領域に起こる経過や変化をはかることのできる量的に変化し得る心的エネルギー

ネルケ無方

安泰寺(兵庫県)九代目堂頭 安泰寺では、道元の教えに従って修行している。朝夕二時間坐禅をする。「接心」の時は 10 ～ 15 時間の坐禅がある。(NHK「こころの時代」より)

日日是好日(にちにち (ひび) これこうにち)

この語は中国の唐末から五代にかけて活躍された大禅匠、雲門禅師の言葉です。すぐれた禅的力量的持ち主であった禅師は、語句を駆使して、自由闊達に禅を説きました。一般に私たちが、今日は良い日だ悪い日だという場合や、天気だけでなくお金が儲かった・損をした、よいことがあった・嫌なことがあったなど、そんなものさしで判断します。しかし、これは優劣・損得・是非にとらわれた考えかたです。それではたとえ、ある日幸運が訪れても、その後に来る不幸に脅えなければなりません。

日々是好日とは、そんなこだわり、とらわれをさっぱり捨て切ってその日一日をただありのままに生きる、清々しい境地です。たとえば、嵐の日であろうと、ただひたすら、ありのままに生きられれば、全てが好日(こうにち)なのです。好日の好は好悪(こうお)の好ではありません。「嵐か、よし、嵐何するものぞ!」、「失ってしまったか、よし、どうにかこれを改善しよう!」と、積極的に生きる決意“よし”がこの“好”なのです。禅では、過ぎてしまったことにいつまでもこだわってしまったり、まだ来ぬ明日に期待したりしません。目の前の現実が喜びであろうと、悲しみであろうと、ただ今、この一瞬を精一杯に生きる。その一瞬一瞬の積み重ねが一日となれば、それは今までにない、素晴らしい一日になるはずです。(少林山達磨寺 副住職 広瀬大輔 記)

〈参考文献〉

「自己実現の心理」 上田吉一著

「日日是好日」映画 大森立嗣監督・原作 森下典子

「日日是好日『お茶』が教えてくれた 15 のしあわせ」森下典子著

「父が娘に語る経済の話」 ヤニス・バルファキス著

「人生の意味の心理学」 アルフレッド・アドラー著 岸見一郎訳

「嫌われる勇気」 岸見一郎著

「NHK 100 分で名著 アドラー 人生の意味の心理学」 岸見一郎著

・芸術家(自死した人)

太宰治、三島由紀夫、川端康成、芥川龍之介、ヘミングウェイ、ゲーテ、エドワアランポー、フィンセント ファン ゴッホ、モデリアーニ

※藤井聡太二冠の言葉 「せっかく神様がいるなら、一局お手合わせをお願いしたい。」