

認知をめぐる随想

本学会の事務局長を退任するに当たり『認知療法 News』第 71 号 (2017 年) に「しんがりであること」と題した一文を掲載していただいた。数年を経過した今では周回遅れも甚だしく、気がつくとき流から遠く隔たってしまった。サイエンスともアートとも無縁の、独り言のようなこの講演では、本学会の設立 (2001 年) に至る経緯を交え、以下の問いについて考えたい。

キーワードは認知である。併せて attachment (執着) を挙げておく。

第 1 の問い: Cognition をどう訳出するか?

認知療法とは cognitive therapy の訳である。かつて認識療法という訳語を当てた論文もあった。

第 2 の問い: 認知とは何か?

『認知療法への招待』(1992 年) では認知を「患者によって意識され自覚された思考や視覚的イメージ」「状況に対する意味づけ・解釈」と定義した。

第 3 の問い: 事例定式化 (case formulation) を可視化するには?

概念化図は上流から下流に至る状況・認知・感情・行動等の事象を図示する。連鎖図は始まりも終わりもなく循環する事象の連鎖を示す。

第 4 の問い: 認知は行動なのか?

この問いは第 1 世代との出会いから生まれたものである。「行動・行動療法」と「認知・認知療法」の狭間を逍遙することになる。

第 5 の問い: 認知は“実在する”のか?

これは第 3 世代との出会いから生まれた問いである。認知の“実体視”が概念化図にはある。認知はひとつのカテゴリーとして“実在する”。うつ病が寛解すると、スキーマは検出不能となる。恒常性を有する“実体”としてのスキーマの存在を疑問視せざるを得ない。認知の非我 (anātman) 化、それがひとつの未来予想図である。

まとめにかえて: 認知の杜へ

患者の体験する認知の杜への飽くことのない関心が私たちを導く糸である。

付記 1/ 認知療法に関わる個人的な歩みを Web 版『認知療法の 30 年』として公開中です

(<https://utsumi-mcl.com/cbt/論文集/918.html>)。ご覧ください。

2/ Dr. Beck の 1 周忌に『認知療法ライブラリー』を開設しました(<https://utsumi-mcl.com/cbt/文書館/1352.html>)。