

<状況分析の明確化段階>

ステップ1：状況を描写する

メアリー：息子は高い椅子に座っていました。そして私は息子に昼食を食べさせていました。その時玄関のベルが鳴りました。私は息子に食べさせるのをやめ、彼を椅子に残して玄関の方へ行きました。ベルを鳴らしたのは隣人でした、彼女は押しが強く攻撃的な人です。彼女はケーキを焼いているので砂糖を1カップ分けてくれないかと言いました。私は彼女に、今は手が離せないのもた後で来てほしいと言いました。しかし私はドアをあけ、彼女を中に入れてしまいました。彼女は長くはかからないからとつぶやき、砂糖はどこにあるのかとたずねました。私は台の上にある砂糖のビンを指差して、息子に食事を食べさせるために戻りました。彼女は砂糖を持って帰っていきました。私は気持ちをくじかれ、そして苛立ち、それから憂うつになり、「私はまた利用されてしまった」と考えました。

ステップ2：状況を解釈する

治療者： とても上手に状況を説明できましたね。出来事の始まりがはっきりしていて、順序よく述べられていました。そしてはっきりとした終わりがありました。それでは次に、あなたがこの状況をどう解釈し、そのような結果になったのか考えてみましょう。状況分析では、第2のステップとして、その状況に対するあなたの解釈をお聞きします。つまり、この出来事の最中に何が起こっていたとあなたは考えますか。この状況があなたにとってどのような意味をもつのかということ解釈し、文章にして私に教えてください。

メアリー：(しばらく考えた後)

- 1.玄関のベルが鳴ったら返事をしたい
- 2.人は私が何を欲しているかに鈍感である
- 3.私は自分の人生をコントロールできない

メアリーが2つめと3つめの解釈で述べた全体的な解釈方法とそれらに共通する「私が何をしても変わらない」というテーマにも注目してください。

ステップ3：状況におけるふるまいを描写する

治療者： あなたは3つの解釈を書いてくれました。それでは、状況分析における第3のステップは、その状況において、あなたが何をしたのかについて焦点を当てていくことです。次の質問に答えてみてください。あなたはその状況で実際に何をしましたか。すなわち、あなたは実際にどのように行動していましたか。

メアリー： ええと、わたしは玄関へ行き、ドアベルに応じました。今は手が離せないからまた後で来てくれるように隣人に伝え、ドアを開けて支えていました。私は砂糖のビンを指差しました。それから息子に食事を食べさせるために戻りました。

ステップ4：現実の結果を指摘する

治療者：なるほど、あなたがどのように状況を理解したか、すなわちあなたの解釈が分かりました。また、あなたがその出来事の間、何をしていたか、あなたの行動も分かりました。状況分析における第4のステップは、その状況があなたにどのような結果をもたらしたかについて注目していきます。私たちはこれを「現実の結果」と呼んでいます。その出来事はあなたにとってどんな結果をもたらしましたか。

メアリー：隣人が入って来て砂糖を手に入れ、私の息子の昼食は中断させられました。

ステップ5：期待した結果に焦点を当てる

治療者：全体の状況は分かりました。次の質問は、実際には起こらなかったけれども、状況が違っていたら起こり得たかもしれないことについてです。あなたは、その状況においてどのような結果になってほしかったですか。私たちはこれを「期待した結果」と呼んでいます。

メアリー：私は彼女にもっと都合のよい時間に出直してほしかったです。

ステップ6：「現実の結果」と「期待した結果」を比較する

治療者：今回の状況において、あなたは自分が望んでいたとおりにになりましたか。すなわち、現実の結果は期待した結果とまったく同じでしたか。

メアリー：いいえ！まったく違います！（この時、メアリーはいらだち、怒りだした）

治療者：どうしてあなたが望んでいたとおりにならなかったのでしょうか。

メアリー：私は何ももうまくいかないのです。理由はこれです！みんな、私がいくじなしだから利用しているのです。私がしたいと思うことは無視されます。私の一日はあの馬鹿女のために台無しになりました！

あなたは、なぜメアリーがこの状況で期待した結果を得ることができなかつたか分かりませんか。メアリーの状況解釈のしかた — 全体的な考え方や「私が何をしても変わらない」という考え、そして隣人と玄関で話している間にとった行動、断りはしたが一步下がって隣人が入れるようにドアを開けたまま支えていたこと — これらのことは、その状況の終わり方に直接影響しています。もちろん結果をみた上で、あれこれ批評したり、正解を答えることは簡単です。しかし熱狂的な試合の中で、正確なプレーを行うことはもっとも難しいことであるように、その状況の中で正しい行動をとることはむずかしいものです。にもかかわらず、メアリーは、この状況においてとった行動のために大きな代価を払わなければなりません。その代価とは、フラストレーション、怒り、そして台無しにされた1日です。1日か2日、台無しの日があれば1週間は台無しになります。数週間、嫌なことがあれば1ヶ月が台無しになります。そして突然、人生をコントロールできなくなり、慢性うつ病になっていくのです。

ある状況における問題は、状況分析を用いて細かく見ていくと異なった見え方ができます。当初、こ

これらの問題は厳しく解決不可能に思えます。けれどもこれらの問題はほとんど解決していくことができます。私たち治療者は、あなたが状況分析の修正段階で問題を修正していく手助けをします。あなたと治療者はその状況の問題を系統立てて修正していき、期待した結果が得られるようになります。

<状況分析の修正段階>

治療者はメアリーに状況分析の修正方法を説明したあと、(1)彼女の解釈が全体的思考になっているか、あるいは、状況に根ざしたものかどうかを見定め、(2)それぞれの解釈が「私が何をしても変わらない」の類ではなくて、メアリーと隣人との間に起こった出来事を正確に描写しているか確認していきます。(3)最後に、それぞれの解釈がメアリーの期待した結果に到達するために役立つことを見つけていきます。

ステップ1：解釈の修正

治療者：メアリーさん、解釈を順番に見ていきましょう。私はそれぞれの解釈についていくつか質問します。1つめは、解釈はその出来事に根ざしたものになっていますか？2つめは、それはあなたと隣人の間に起こったことを正確に描写していますか？3つ目は、解釈はどのようにあなたが状況において望むこと、つまり、期待した結果を得るために役に立ちますか？もし、解釈がその出来事に対して根ざしたものでなかったり、出来事を正確に描写できていないのならば、これらの基準に沿うように、解釈を修正しなくてはなりません。解釈が状況に根ざした正確なものでなければ、解釈はあなたの期待した結果に寄与することはないでしょう。役に立つ解釈となるには他にも条件がありますが、それについては後でお話しします。今から、解釈1を見ていきましょう。「私は玄関のベルが鳴ったら出たい」この解釈は状況に根ざしていて、状況を正確に描写していますか？またこの状況において期待した結果を得るために役に立ちますか？

メアリー：さて、私がどう感じるかですが、私がそうやってほしいと思うものにはつながっていません。

治療者：そう、それは確かにあなたの感じ方であり、出来事の始まりに根ざしており、呼び鈴が鳴った時にあなたが何をするかを正確に表現しています。この場合、この解釈はあなたの期待した結果にはつながっていませんが、少なくとも出来事が始まったときにあなたがどこにいたかは分かるでしょう。解釈2「人は私が何を欲しているか無頓着です」は適切ですか？それは状況に根ざして、正確で、望ましい結果を得るのに役立っていますか？

メアリー：いいえ。それは現実に関わったこととはほとんど関係がありません。私は、一般の人々について考えただけです。

治療者：そうですね。ですから、一般の人々について全体的に考えても、あなたがここで求めているものは手に入りませんね。この解釈は、期待した結果を得る、つまり隣人にもう一度後で出直してほしいと伝えることには役に立っていないのです。私たちはこの解釈を修正しましょう、そうすれば目標に到達できるようになるでしょう。そこで何が起こったかを正確に描写していて、状況に根ざした、正確な解釈を考えてみましょう。

メアリー：私は息子に食事を与えることを中断したくないのです。

治療者：この文章はあなたがどのように感じたかをうまく表現していますか？もし、そうならば、それは状況に根ざしていて、正確であり、それはあなたが始めに示した一般の人々についての解釈にとって替えることができます。

メアリー：はい、その時の状況を振り返ったとき、私が感じたことです。

治療者： あなたの最後の解釈を見ていきましょう。「私は自分の人生をコントロールできない」この表現は状況に根ざしていて、正確で、期待した結果を得ることに役立ちますか？

メアリー：これは2番目の解釈に似ています。この解釈は私を助けてくれないし、とても全体的です。

治療者： その通り！この解釈は状況に根ざしていないし、正確でもありません。ここで、この場面やあなたが他で出くわす場面でも応用できる、解釈を1つ教えましょう。私たちはこれを**行動解釈**と呼んでいます。行動解釈とは、期待した結果を得るためにどのような行動をとらなければならないか、そしてどのような自己主張をすればいいのかということです。行動解釈は、問題を解決する鍵となるもので、しばしば、問題解決に役立ちます。もし、あなたの3番目の解釈が、「わたしは息子に食事を与えているので、隣人にまた後で出直して来てほしいと言わなくてはならない」という行動解釈だったら、どうなっていたでしょう？この解釈はあなたが望むもの、つまり、隣人に後で来てもらうようにすることに役に立ちますか？



メアリー：そのような解釈が出来たならば、うまくいったと思います。でも、わたしは主張することが苦手なのです。

ステップ2：状況行動の修正

治療者： すぐに自己主張をする必要はありません。私たちがやろうとしていることは、状況をうまくコントロールする上で、状況の解釈がどういう役割を持っているかを理解することです。さて次に、1つめの解釈と、修正された2、3つめの解釈について、ちょっと見てみましょう。このように解釈したならば、つまり行動解釈も含めて1～3のように解釈を修正したとしたら、あなたはこの状況でどのように行動はしていたでしょうか。

メアリー：私は隣人に子どもの食事をやり終えた後に出直してほしいと言うだろうし、彼女が家の中に入れるようにドアを開けたままにしておくこともなかったでしょう。

治療者： このように状況を解釈し、今あなたがおっしゃったように行動したならば、あなたが望む結果が得られたでしょうか？

メアリー：はい！先生が言おうとしていることが分かりました。自分の望むものを得たいならば、人とのやりとりの仕方を変えなくてはならないのです。

治療者： そのとおりです。あなたが望む結果を手に入れられるようになるまで、練習を続けましょう。

症例1の対処方法調査票をもう一度見てください。その余白に書かれた治療者のメモを読み、状況の解釈を「修正」したところを見てください。まず、メアリーの2つめ、3つめの解釈を修正しなくてはなりません。彼女が目標に到達できるようになるためには、全体的で不正確な解釈を修正し再構成しなくてはなりません。状況をどのように解釈したかが、状況における行動に直接影響します。そのため、解釈が修正されるまで、彼女は期待した結果に得ることができません。

メアリーの問題解決のためのエネルギーのほとんどは、目の前の問題ではなくて、「一般の人々」や「コントロール不可能な人生」に注がれていました。現在の出来事に意識を集中することにより、彼女はようやく前向きな行動がとれるようになります。状況分析において、期待した結果を得るために必要

な第2の変化は、行動です。メアリーの受け身の行動を積極的な行動に変化させるには少しの時間と練習を要しましたが、彼女は成し遂げることができました。なぜなら、彼女は自分を主張することなしには期待した結果を得られないことを理解したからです。

自己主張することは確かに良いことだけど、自分もうまくできないし、そんなことを隣人に絶対言えない(特に攻撃的で押し強い人には)、とあなたは考えているかもしれません。状況分析を修正しているとき、メアリーはまったく同じことを治療者に言いました。そこで、治療者はメアリーにこう言いました。

「メアリーさん、大丈夫。やらなくてもいいのだよ。だけど、この類の問題を解決する準備が整ったときには、何をすべきかが分かったね。ゆっくりでいいんだ。きっとできるようになるから。」

メアリーの治療はうまくいきました。メアリーが自己主張を始めるまでに長くはかかりませんでした。数週後、彼女は試しに自己主張してみたところ、望んでいたとおりになり、良い気分でいられたことに彼女自身がびっくりしていました。失望も、怒りも、憂うつもありませんでした。むしろ、彼女は気持ちが高揚し、自己主張できたことに誇らしく感じました。

エンパワメントは、CBASP 治療者がこのような対人関係上の問題がうまくいったときに使う言葉です。今のメアリーは、自分が何を望んでいて何を望んでいないかをきちんと他の人に伝えることができます。他の人が、彼女の欲求に鈍感だとか、自分が使われるばかりだとかは考えていないでしょうし、こういった敗北主義的な「敗者の見方」をとっていないでしょう。過去の無力感や絶望感が消えてしまったことは言うまでもありません。彼女の慢性うつ病は治り、その後 10 年間良好な状態が続いています。

次に、また CBASP 治療を受けた患者さんで、うまくいった状況を対処方法調査票を用いて報告した症例を見てみましょう。患者さんの名前はラルフといい、期待した結果を得ることができた状況を次のように述べています。

症例2 ラルフ

ラルフは38歳の会計士で、17年間同じ会社で働いてきました。彼は14年前に結婚し4人の子どもがいます。彼は、その会社の基準で考えれば「勝ち組」と言えます。というのは、彼は過去5年間にわたって肯定的な評価を受けており、最近、昇給も昇進もしています。ラルフが24歳のとき、2つの仕事で満足できない評価を受けたことをきっかけに、うつ病が始まりました(晩発性)。うつ病は良くなり、14年間うつ状態が続いています。ラルフはこれまでに何回か深刻なうつ病を経験しています。その内の一回は、8年前に強い自殺願望のため2週間入院しています。彼は、数年間に、さまざまな抗うつ薬を服用し、最近ではパキシル(SSRI)を服用しています。薬でいくらか楽になりましたが、慢性化したうつ病は治りませんでした。ラルフはいつも自分の問題について全体的な言い方で話します。例えば、次のように。

「私はどんなにがんばっても、いつも失敗する」

「私はいつも無能だ、なぜなら私は何一つとしてうまくできないから」

ラルフの治療者には、これらの発言は、彼のすばらしい業績や最近の昇進、上司からの一貫した肯定的評価から考えると、首を傾げることでした。彼は、12回目のセッションのとき、次のような対処方法調査票を持ってきました。彼の状況分析を読むときは、症例2 対処方法調査票を参考にしてください。

<状況分析の明確化段階>

ステップ1：状況を描写する

治療者： 何があったか教えてください。その状況が始まったときと終わったときに何があったか分かるように説明してください。それからその2つの時点の間にあったことも教えてください。

対処方法質問票

名 前 ラルフ
出来事の日付 1997年2月18日 治療セッションの日付 1997年2月22日

指示：先週あなたに起こった、対人関係上問題になった出来事の一つを選び、下の様式に従って記述してください。この質問票のすべての項目に記入するようにしてください。次の治療セッションでは、治療者といっしょに状況分析しましょう。

状況の領域：配偶者 、子供 _____、親戚 _____、仕事や学校 _____、社交 _____

ステップ1：何が起こったか記入してください。

子供たちが学校から帰ってくる時間に家にいなくてはならないのと同じ時間に、先生との面接の予約があると妻に言った。妻は私がうっかりしているからよと言い、怒り出した。予約を変更するつもりはないし、忘れたことは謝るが、別の方法を探さなくてはならないと言った。妻は私を非難して、出来損ない呼ばわりした。自分が悪いと思ったが、ベビーシッターを捜すと言った。そしてそれをした。

ステップ2：起こったことについてのあなたの解釈を記入してください。その状況をどのように「読み」ましたか。

- 1.病院の予約も家にいるという約束もすっかり忘れていた。
- 2.先生との予約は破りたくない。
- 3.妻は私が出来損ないだと思う。
- 4.3時半までに来てもらうようにベビーシッターを頼まなくてはならない[行動解釈]

ステップ3：状況の間、あなたが何をしたか(何を言ったか、どのように言ったか)を記入してください。

妻の言うことを聞いた。申し訳なかったと言ったが、それでも予約を変更するつもりはないと言った。家族の仕事の応分を一度も負担しようとしなと言われるのを聞いた。冷静に、ベビーシッターを捜すと言って、それをした。

ステップ4：その出来事があなたにとってどういう結果になったかを記入してください(現実の結果)。

3時半までにベビーシッターが来るように頼んだ。

ステップ5：その出来事があなたにとってどういう結果になってほしかったかを記入してください(期待した結果)。

ベビーシッターの予約を取りたかった。

ステップ6：期待した結果は得られましたか。はい いいえ _____

ラルフ： えっと、今日の予約時間と関係があります。先週、私たちはいつもの面接時間をこの時間に変えましたよね。私は妻に今日は家に帰り、子どもが学校から帰ってくる時には家にいると言っていたことを忘れていました。それで、問題が起きたのは昨夜のことでした。妻のフィリスと私は翌日のスケジュールについて話し合っていました。そして私が午後3時に先生と約束していることを話しました。そうしたら、妻は、午後4時に帰ってくる子どものために3時半までに家に帰ると約束したじゃないかと言いました。私は彼女に予約時間を変えたくない話し、忘れていて本当に悪かったこと、しかし、別の方法を考えなければならないことを話しました。妻はカンカンに怒りました。妻は私に、「約束をいつも守らない」、「出来損ない」、「家事分担の割り当て分をしてくれない」と言いました。私はひどく悪かったと思い、罪悪感さえ覚え始めました。妻は私を許してくれそうにありませんでした。私はもう一度面接時間は変えることができないと言い、3時半までに来てくれるベビーシッターを見つけるといいました。妻はひどく怒鳴り散らして寝室に行きました。私はベビーシッターに電話し、3時半に来てもらえるようにしました。それから寝ました。

ステップ2：状況を解釈する

治療者： 分析するにはよい状況ですね。何があったか大体わかりました。では、状況分析の次の段階では、この出来事に対するあなたの解釈を扱います。それでは、この出来事はあなたにとってどのような意味がありましたか？

ラルフ： （自分が書いた解釈を見ながら）

- 1.病院の予約も家にいるという約束もすっかり忘れていた。
- 2.先生との予約は破りたくない。
- 3.妻は私が出来損ないだと考えている。
- 4.3時半までに来てもらうようにベビーシッターを頼まなくてはならない[行動解釈]

ステップ3：状況行動を描写する

治療者： 4つの解釈ができましたね。それでは、その状況の中であなたがなされたことを教えてください。つまり、その出来事の間、あなたは奥様に対してどのようにふるまっていたのかを教えてください。

ラルフ： 私は非常に驚いた顔をしていたに違いありません。私は自分が妻との約束を忘れていたことにびっくりしました。私は妻の話をえんえん聞き、それからこういいました。「私が本当に悪かった、ごめん。けれど、予約時間を変えるつもりはないよ」私は淡々と言ったと思います。このことが彼女をさらに怒らせました。しかし私は自分の気持ちを変えるつもりはありませんでした。最後に私は妻にベビーシッターを見つけるといい、そうしました。私はずっと声を荒げることはなかったと思いますが、とても気まずく、罪悪感を覚え始めました。

治療者： そう、あなたは冷静さを失わず、奥様に謝り、子どもが帰ったときに家にいてくれるベビーシッターを見つけると言ったのですね？

ラルフ： はい。

ステップ4：現実の結果を指摘する

治療者： この出来事はあなたにとってどのような結果になりましたか？現実の結果はどうでしたか？

ラルフ： この出来事は妻と私にとって大きな失敗でした。しかし、最後には、私がベビーシッターに3時半までに家にいてもらうよう手配することで終わりました。

ステップ5：期待した結果に焦点を当てる

治療者： その状況がどのような結果になったらよかったですか？あなたが期待した結果は何ですか？

ラルフ： 私はベビーシッターに来てもらうように手配したかったのです。

ステップ6：現実の結果と期待した結果を比較する

治療者： あなたが望んでいたことは得られましたか？つまり、現実の結果はあなたが期待した結果と同じでしたか？

ラルフ： はい。

治療者： なぜあなたが望んだとおりに事がうまくいったのでしょうか？

ラルフ： なぜなら私がずっと焦点を絞っていたからです。私がいつも問題を考えるときに使う、全体的な方法や、「私が何をしても変わらない」というパターンについて、ここで先生と話し合ったことを思い出したのです。私はこの状況で自分の当てるべき焦点を見失わないようにと、心に決めていたのです。

治療者： とても難しい状況でしたが、大変よくできましたね！私だったらあなたのようにできたかどうか自信がありませんよ。

ラルフ： 先生によくやったと褒めてもらえたことにびっくりしています。先生は私を非難して、私は誤りを犯した、私は無能だと言うだろうとずっと思っていたのですから。



これは難しい状況です。ラルフは望んだ結果を得ることできましたが、妻との不和はまだ解決していません。あなたはおどろくかもしれませんが、治療者もまた問題の焦点を絞らないといけないのです。この状況では、治療者はラルフの成功に焦点を当てなければならず、妻との不和を解決することを急いだり、解決しようとしてはいけません。一度にひとつの問題しか扱えないことを覚えておきましょう！ラルフは非常にうまくやり、その過程で、問題解決についていくつかのことを学んだのです。セッションで学んだことを日々の問題解決に応用していくことにより、ラルフの治療予後は非常に良好なものになるでしょう。ラルフはこのように新しく学んだスキルを、夫婦の不和を解決しようとするときにも応用できるでしょう。一度、問題を解決する効果的な方法を学べば、その方法をどこでも用いることができるようになります。CBASPで、患者さんのすべての問題を解決する必要がないという理由は、ここにあります。状況分析は、どこでもいつでも使える便利な問題解決ツールです。状況分析を日常生活の中で問題解決のために使えるようになったとき、これを学習の“転移（般化）段階”と呼びます。

<状況分析の修正段階>

患者さんが期待した結果を得ることができた、うまくいった状況分析を持ってきたときは、私たち治療者はその状況で役に立った解釈と行動について確認し、強化します。

ステップ1：好成果の解釈の強調

- 治療者： あなたの解釈を振り返ってみて、それらがどのようにあなたが望んだものを得ることの手助けになったかを考えてみましょう。あなたの最初の解釈「病院の予約も家にいるという約束もすっかり忘れていた」は、状況に根ざしており、正確ですか？
- ラルフ： はい。本当です、私は完全に忘れていました。
- 治療者： 2つ目の解釈「先生との予約は破りたくない」については適切ですか？
- ラルフ： それは状況に根ざしていて、正確です。
- 治療者： 3つ目の解釈「妻は私が出来損ないだと考えている」は状況に根ざしていて、正確ですか？
- ラルフ： はい。彼女は私にそれと同じ事を言いました。それで私は恐くなり、気がとがめました。
- 治療者： 4つ目の解釈「3時半までに来てもらうようにベビーシッターを頼まなくてはならない」についてはどうですか？
- ラルフ： 私は行動解釈のことを覚えていたので、ここでその1つを使いました。それがうまく行きました。それにより私はすぐに行動し、ベビーシッターの予約を行いました。
- 治療者： もう1つ質問です。これら4つの解釈は、この状況であなたの望みを叶えるためにどのように役に立ったのでしょうか。
- ラルフ： 最初に頭に浮かんだことは、解釈を状況に根ざさすことと焦点を絞り続けることでした。私は油断しませんでした。私は、考えるべき問題から私を遠ざけるような考えをしないように心がけました。

ステップ2：自己主張的な行動の強調

- 治療者： あなたはこのような解釈をしたことで、どのように振る舞うことができましたか？
- ラルフ： 先にも言ったように、これらの解釈によって、私はできる限り上手に状況を修正し、妻に私が何をするつもりかを伝えることができました。彼女はそれをよしとはしませんでした、少なくとも何が起きるかをちゃんと理解してくれました。

ラルフのうまくいった状況分析は、メアリーの状況分析とはまったく異なっています。メアリーの場（症例1の対処方法調査票を参照）では、現実の結果は期待した結果とは一致しなかったため、治療者は、問題の元となっている彼女の解釈を修正するように手助けをしました。一方、上記のように、ラルフの状況分析において、修正段階での2人のやりとりはメアリーの時とは違っていました。彼の解釈は状況に根ざしており正確であり、かつ彼は課題を適切に行った（ベビーシッターの予約を入れること）ので、望む結果を手に入れたのです。ラルフが全体的思考と敗北主義者的な「私が何をしても変わらない」という考えを抑え、より問題に焦点を絞って対処したことを報告してくれたのは、治療者としてもうれしいことです。時間とともに、状況分析を使うことで、彼は負け犬でも無能者でもなく、むしろ成功した会社員、夫、父親であることを証明していきました。ラルフはもう2年間、無症状で元気に過ご

しています。

ここで、ラルフの対処方法調査票における状況分析が、各段階の水準を満たしていたことにも触れておきましょう。ラルフは、セッション中で学んだことを宿題に応用することによって、状況分析を正しくおこなっていくことを学びました。彼は、毎週、対処方法調査票を持ってきました。最初のころは、ラルフはいくつか間違いをしていました。たとえば、全体的に状況を解釈したり、期待した結果を得ることの手助けにならないような方法で行動していました。しかしながら、治療も中盤になると、彼の状況分析は、治療者であるシュルツ先生による修正の手助けをもはや必要としないレベルにまで上達しました。ラルフは、今では問題が起きたときに自分で修正することができるようになりました。

あなたの状況分析の目指すところも、ラルフと同じです。私たちはあなたに、治療者の手助けがなくても間違いを自分自身で修正できるようになってほしい、つまりあなたが一人でも状況分析できるようになってほしいのです。一度、定まったやり方で状況分析できるようになれば、あなたは一時に一つの問題が扱え、それらを正確に解釈することによって状況に焦点を絞り、望んだ結果を得ることができるように行動していけるようになるでしょう。期待した結果を得ることができなかった状況においてさえ、状況分析を使えば、なぜうまくいかなかったか、自分がしたことしなかったこと、あるいは他の人がしたことが原因で失敗したのか、といったことを評価できるようになるでしょう。

結語

最後に、ある患者さんが最後の治療セッションで話したことを結語とします。

その患者さんは、CBASPによる治療に成功し、自分の問題について全体的に話すことをやめ、「私が何をしても変わらない」といった敗北主義者のなやり方でストレスを対処することをやめました。

「覚えているかどうかわかりませんが、初めて会ったとき、先生は私には希望があると言いました。私は、先生はどうかしていると思いました。誰も私に対して希望を持ったことはありませんでしたから。たぶん私は先生がそう言ってくれたから治療に通い続けることができたのだと思います。少なくともくじけずにこうしてがんばれたことはとても嬉しいです。今では私自身希望を持っています。そのほうが楽になるというだけでなく、私は人生や自分に起こることをコントロールできると自分に向かって証明できたからです。私はもう無力ではありません！私は今、なにか出来事に出くわしたとき、最初に考えることは自分が何を望んでいるのかということです。次に考えることは、目的に達するために何をすべきかということです。私の人生そのものが目標設定の人生になっています。そして先生もお分かりのように、たいいていは、望むものを得ることができています。私はもはや無力ではありません！もう一つ、私が気づいたことは、私は先生を信頼しているということです。私はこれまでの人生で人を信じることができませんでした。安心して先生を信頼できるというのは何と素晴らしいことなのでしょう。先生には月に1回診察をお願いします。私は先生を必要とするでしょうし、少なくとも先生とまた話したいと思います。私は社会に復帰しようとしているし、その準備ができています。」

