

脅威への対処

八 木 保 樹

Perspectives on Coping in Response to Threats

Yasuki Yagi

Abstract

Personality and social psychologists have expanded dissonance theory in new directions researching the idea that people are motivated to maintain and enhance their self-esteem. Although there are another important motives such as safety, controllability and predictability, self-esteem is the most popular and important motive, which is true of some psychiatrists such as Adler and Sullivan.

To cope with threats against various motives and the associated anxiety, the ego may resort to various defense mechanisms (Sigmund and Anna Freud), which are perhaps the most fundamental and famous coping strategies. By psychologists and psychiatrists such as Lazarus, Janis, Janoff-Bulman, Frankl, and Herman, people are found to employ similar or various another strategies.

Freud insisted that if we could not repress and abandon forbidden sexual impulses, it would bring about a maladjustment state, that is narcissism (self-love) which is the investment of libido in mental representations of the parent of the opposite sex. Instead of Freudian task of human beings, Mahler insisted the process of separation (the intrapsychic sense of separateness from mother) and individuation (the awareness of being an entity), which brings about the ability to maintain her image even when she is not present. Kernberg theorized that developmental task is achieved as the result of a continuous process of internalizing units of object relations, which leads to establishment of ego identity and organization of the inner world of object representations. However, Fairbairn advocated mature dependency and Kohut believed mature narcissism, each of which is regarded as the highest developmental stage.

Theories of Horney, Fromm, and Sullivan are same in that human beings are motivated to reduce various tensions, the most notable of which is anxiety in interpersonal relationships. Horney said that we all have desire and capacity to develop our unique potentialities (self-realization), if these are not blocked by pathological behavior. Fromm's theme was the negative impact of social and cultural influences on human innate drives toward self-realization and independence. On the contrary, for Sullivan, the best way to reduce anxiety was a feeling of safety achieved through one's relationships with others. Horney's ideas contributed to the idea of self-actualization in Humanistic psychology, the new direction after that is the idea of self-transcendence in Transpersonal psychology.

かつてフレッズ (Paul Fraisse) は、時間に関する心理学をまとめた著書の結びで、「科学としての心理学は時間の価値については語らない。時間の中で生きる人間の選択について指導することを差し控える心理学者は、ただそれを自覚的に引き受けることに、より偉大さがあることを教えるのみである」という立派な価値を披瀝している。ほんとうではない高揚感を厭う若い人が心理学に関心を持つ時、フラジャイルな心が求めるのは、如何に生きるべきかという適応の問題だろうか。もとより正解などありはしないが、本稿では、人が直面する脅威、対処方法、先人が遺した適応の基準について俯瞰する。

第1節 自尊心

人間の基本的特徴のひとつに「自己を正当化する」というものがある。自己正当化を扱った古典は認知的不協和 (Cognitive Dissonance) 理論である。もともこの理論は、認知要素間に存在する矛盾を解消し認知の一貫性を維持しようとする一般的傾向を扱っていて、「自己」にまつわる現象に限定されるものではなかった。しかし、さまざまな実験結果を統一的に解釈する努力が続けられるにつれ、認知要素に自己概念が含まれている場合に顕著に不協和が喚起されると考えられるようになり、認知的協和を維持するためというよりも自尊心 (self-esteem) を維持し高揚させるためのさまざまな現象に研究の関心が移っていった。人間の幸福感の中核となるのは、自尊心だけではないが、自尊心は、とりわけ人格・社会心理学の分野では、競争社会における適応の基準として長らく重視されている。精神医学の分野でもアドラーやサリバンの重視している。

1-1 現代心理学が把握する自尊心の特徴

自尊心の公式 われわれは、日常生活で出会う対象や出来事を評価しているが、全く同じように自分自身をも評価している。自尊心とは、自己に対する全体的な評価である。自尊心は、個人が重要とする自己概念の領域によって決定され、その種類も数も人によって異なる。ジェームス (William James) は次の公式を提案している。

$$\text{自尊心} = \text{成功 (success)} / \text{願望 (pretensions)}$$

分母がいわゆる要求水準に相当する。客観的に見て大きな業績を挙げた人が低い自尊心しか持たないことがあるが、その理由として、要求水準が高すぎることや、業績を上げた領域の自己評価を本人が重要としていないことが考えられる。逆に、要求水準を低くすれば、客観的に見て誇るもののない人でも、高い自尊心を持つことが可能である。

過去・現在・未来の評価と自尊心 自尊心の公式は現在の自己評価に基づいているが、過去の栄光も自尊心の基盤として機能する。若者の生の盛りが尊重される現代にあって、老人は過去の栄光を回想することで高い自尊心を維持している。では、未来の自己に基づいて自尊心を高揚することは可能だろうか。自尊心の公式からは、自己の可能性は、自尊心と反比例の関係にあるので、多くの可能性、高い理想をいだくほど自尊心は高まらない。しかし、「私の将来には可能性がある」と判断したり、「私はこのような立場で終るような者ではない」と信じる人は、高い自尊心を維持できるように思われる。もちろん、可能性が実現されなかったときには、低い自尊心を生むと考えられる。

他者の存在と自尊心 自尊心と他者との関係について重要な問題が2つある。ひとつは、自尊心

にとって他者との比較が重要か、それとも自分との比較が重要か、というものであり、もうひとつは、自尊心の維持や高揚のためには他者から評価され承認されることが重要か否か、というものである。心理学が報告している自尊心像は、他者に勝ち他者に認められてこそ自尊心は維持され高揚するという側面が、圧倒的に強い。

他者との比較や他者からの賞賛が絡んでいる自尊心について、昔から、肯定・否定の両面の評価がある。マンデヴィル (Bernard de Mandeville) は、恥辱を回避し、他者によく思われたいという欲望、すなわち自尊心こそが、公益と繁栄の国家をつくる、という現実的な評価をしている。一方で、シェラー (Max Scheler) は、自他を比較し、優劣によって、自他の価値を判断しようとするのは、「下賤な者」である、と断言している。ベテルハイム (Bruno Bettelheim) は、ナチスの支配下において強制収容所に送られた人びとの記録を残しているが、ショックに耐えることが最も困難だったのは、自尊心を支えるものが社会的地位からくる優越性である人たちであった。この事実は、人間が、信念のような自己の内にあるもので支えられているか、優越性のような外にあるもので支えられているかによって、突然の脅威に対する耐性に違いが生じることを示している。ストー (Anthony Storr) は、他者に愛され尊重されることによって心理的健康になれると断言する態度に強い危惧を感じている。人生の意味は常に対人関係と結びついていると思うこと、親密な人間関係の中で自尊心を高揚させようとするのが、幸福の鍵であると信じて疑わない傾向に対して異議を述べている。

1-2 自尊心の維持と高揚

自尊心への脅威となる場面における自尊心を維持し高揚させるための方法を分類する。

ただし、この分類は一例にすぎない。

“No!” 脅威に直面したとき、「私じゃない!」「これは事故だ」など、脅威を否定し拒絶しようとする方法。①抑圧は、意識にのぼらせない、忘れようとする。②自己強化は、ある領域で失敗した後も、その領域の自己の価値を高く評価すること。③価値減損は、失敗した試験、試験の実施者、ライバル、他者一般など、脅威場面に関連する自分以外の対象の価値を低めること。④合理化は、②や③を使用せずに、もっともらしい理由によって脅威を認めまいとすること。例えば、大きな別の価値からすれば「大したことではない。いい経験だった」とすること。

“Yes, But...” 脅威を認めざるを得なくなったとき、その脅威が自己の重要な領域に介入することを、あるいは自己の全体的な価値に波及することを阻止しようとする方法。①一致性増大は、「失敗したのは私だけじゃない」という発言に代表される戦略。例えば、課題の困難度や強制されたと主張する。②一貫性減少は、ある失敗がその人の「真の自己」の反映ではないことを示すための方法。例えば、「努力しなかった」。③弁別性増大は、今回の場面とは別の場面における自己を「真の自己」とすること。

“Before and After” 以上は、脅威と出会った後で駆使するものとして記述したが、脅威に出会う前に行うこともできる。例えば、脅威に出会ったときのことを想定してセルフ・ハンディキャッピングを行うこと。

第2節 さまざまな脅威

ここでは自尊心への脅威以外の重要な脅威について紹介する。人間の幸福感の中核にあるものほど脅威を受けた場合、深刻な影響をもたらす。

2-1 脅威とは何か

脅威 (threat) とは、人間にとって重要な価値を危険にさらすものの総称であり、その種類も数も人によって異なる。脅威刺激 (threat stimulus) となるものは、自然・社会環境の変化、肉体的苦痛、危険、死、別離、喪失、拒否、失敗、違反、圧力、欲求不満、葛藤などがある。刺激は、主体に脅威と認知されることによって、不安、恐怖、悲嘆、罪悪、恥辱、無価値、抑うつ、絶望などの感情を喚起させ、脅威を解消あるいは低減しようとする脅威反応 (threat reaction) - 対処 (coping) とか防衛 (defense) - が生じる。脅威と類似した概念にストレス (stress) があるが、もともとは、感染症や有害物質による、副腎皮質の肥大、胸腺・リンパ節の萎縮、胃・十二指腸潰瘍などをもたらす症候群で使われた。また、ストレスの研究では、心理的反応だけでなく、基礎代謝率、心拍数・血圧の上昇、瞳孔の拡大、呼吸数の増加、筋緊張、エンドルフィンや ACTH 分泌、肝臓からの糖分放出などの生理的反応に着目する。適応とは、人間として準拠すべき価値に対応しつつ、個人の価値の充足や実現を果たすことである。脅威反応の適応性を判断する基準は様々である。例えば、生命の保全に資しているか、あるいは社会習慣もしくは統計的な観点からみて承認されるかというものがある。しかし、典型的な基準は幸福感である。これは個人の価値としても頻繁に選択される。人間の幸福感の中核にあるものとしては、自尊心の他に、安心感もしくは安全感、予測可能性、統制可能性などが考えられている。以下、精神医学の治療場面や動物を使った心理学の実験場面を通して把握される脅威と脅威反応を例示する。

2-2 心的外傷：虐待に対する防衛の描写

誰でも、脅威に出会ったりストレスにさらされると不安や恐怖を感じるが、心的外傷後ストレス障害 (Posttraumatic Stress Disorder, PTSD) と診断される人は、生命に危険が及ぶ状況に出会った後、強い不安、恐怖、絶望感が1ヶ月以上続き、社会的、職業的に機能障害を起こしている。症候として、心的外傷の再体験 (フラッシュバック)、出来事に関連する刺激を回避する、あるいは反応性の鈍磨、覚醒の亢進が起こる。

心的外傷には、戦闘、性的暴行、誘拐、拷問、監禁、災害、家庭内の虐待や暴力などが含まれる。例えば、被虐待児は、暴力と死の脅威の中、孤立無援で、基本的信頼感、安全感、統制感、自尊心を失わないような生き方をみつけなくてはならない。この際に駆使される、非常に深刻な防衛の数々がハーマン (Judith Lewis Herman) によって描写されている。①虐待を意識や記憶から排除したり、否認する。解離状態 (トランス、幻覚、断片的人格) を誘発させる。②虐待者を避けるのが不可能ならば、服従することで苦境を支配している感覚を得ようとする。③自尊心を維持するために、自分は殉教者として選ばれた聖女だと解釈する。あるいは、④自己非難を行う。自分に原因があるなら、努力すれば、運命を変えることができる (と思うことができる)。⑤虐待者に注目してもらえることに喜びを感じたり、取り引きのために性的関係を利用したりすれば、自己の邪悪性の証拠となる。このネガティブなアイデンティティは虐待が終わっても消えない。また、⑥虐待者をなだめようとして、

被虐待児はしばしば完璧な演技者になる。この才能は職業上の成功をもたらす場合もあるが、真の自己をもたらしたのではないという感覚がつかまとう。他者への基本的信頼感を欠く虐待経験者は、大人になると、①誰かまわらず依存したり、慰藉と快楽を与える外的な資源を求める。②児童期に囚われ、危険な状況を生き直したいという願うが、虐待される人間関係を繰り返してしまう。あるいは、③虐待を運命として甘受する。かつての虐待者を看護したり、弁護したりする。

2-3 学習理論による回避行動の再現：安心感への脅威

もともと中性的なものがネガティブ感情を喚起するものとなり、防衛反応を駆動するようになることは、次のような動物実験によって例証することができる。シャトル箱は、左右に同じ作りの部屋があり、扉で仕切られていて、床は電気格子になっている。最初に左の部屋に動物が入れられたとすると、光あるいは音の条件刺激 CS が与えられ、同時に扉が開く。電撃が始まる前に右の部屋に移動しないと、移動するまで電撃が続く。移動すると CS が切られ、扉は閉まる。しばらく間を置いて、次の試行は、右の部屋から左の部屋に移動させる（往復式）か、動物を取りだして同じ部屋から始める（片道式）かの方式がある。いずれにしても電撃からの**逃避反応**を若干繰り返すと、CS が与えられるだけで、電撃が始まる前に移動するようになる。この場合、仮に電撃を止めていても、動物は、「もはや電撃は来ない」という現実を知ることはできない。痛みを体験しなければ、CS に条件づけられた痛みの効果は消去されるはずである。しかし、むしろ反応が強められていくのは、CS に不安や恐怖（感情反応）が条件づけられ（パブロフ型条件づけ）、不安や恐怖の低減が動機（動因）となる**回避反応**が学習される（オペラント条件づけ）からである。この後、試行を繰り返すと、回避反応はますます速く生じるようになり、動物の行動から不安や恐怖の兆候がうかがえなくなる。しかし、ガラスをはめこんで移動できないようにすると、不安や恐怖の兆候が再び現れ、CS に対する不安や恐怖は潜在していることがわかる。このような場合、動物にとって、CS は安全を確保するために移動すべきことを指示する**信号**となり、移動し、CS が切れることで、しばらくは安全であるという**情報**が得られる。このような安全情報、あるいは安心感を得るために、回避反応は維持されることができると考えることができる。一般に、脅威的体験を連想させたり象徴するさまざまな刺激に、脅威は般化される。刺激が最初の刺激に似ているほど、感情喚起や回避反応は強くなる。（参照 今田, 1975）

2-4 予測可能性と統制可能性への脅威

ここは津田（1982）に基づいている。各試行において電撃が、A と B のラットの尾に同時に伝わるように設定されている。A のラットは、ある信号（もしくは、ある反応をすること）によって、電撃の到来を予測する（もしくは、止める）ことができる**予測可能群**（もしくは、**統制可能群**）とする。A に繋がれた B のラットは**予測不可能群**（もしくは、**統制不可能群**）で、信号は与えられない（もしくは、同じ反応をしても電撃を止められない）。C のラットは**対照群**で、電撃は与えられないとする。

予測可能性の実験では、バーを押すことで餌を得ている学習経験のある 3 匹のラットを、A、B、C に振り分けた。電撃の前に音が呈示された**予測可能群**は、試行が進むにつれ、音のあるときにはバー押しを中断し、ないときにはバーを押して餌を得た。電撃とは無関係に音が提示された**予測不可能群**は、部屋の隅にうずくまって、不安や恐怖の様子を示した。このラットは重い胃潰瘍も発生させた。安全信号がないと生体は慢性的に不安が続く。

しかし**予測可能群**は、音のある時に不安は限定され、信号があるまではリラックスできる。この

違いが重大な差異をもたらしたと考えられる。しかし、予測可能群を、第2セッションでは信号なし（予測不可能）にすると、最初から予測不可能だった群よりも重症の胃潰瘍が生じた。予測可能性の喪失は、予測可能性の欠如よりも悪影響が大きい。

統制可能性の有無についてはどうだろうか。一定時間間隔ごとに電撃が与えられる状況で、統制可能群はバーを1回押せば止まる場合、対照群とほぼ同じ程度の軽い胃潰瘍で済み、統制不可能群の方が症状は重かった。しかし、複数回押さないと止まらないようにして対処反応の学習を困難にすると統制不可能群よりも胃潰瘍は大きくなった。これは、脅威を統制することは、統制できないことよりも、常に適応的とは限らないことを意味している。また、統制可能群を、第2セッションでは統制不可能にすると、最初から統制不可能だった群よりも早く死亡した。統制可能性の喪失も、統制可能性の欠如よりも悪影響が大きい。以上より、統制することに挑戦し続けるか断念するかの分岐点を知ることが適応の1つの基準といえる。しかし、これは容易とは限らない。

第3節 脅威へのさまざまな対処

心理学で扱われる典型的な適応の基準は幸福感である。ここでは、脅威に関連する感情を制御（低減あるいは解消）し、幸福感を回復するための脅威反応、言い換えれば対処方法に焦点を当てる（1-3,2-1と共に）。各々の対処方法の背景にある脅威あるいは適応の基準は異なっているが、各々は互換性があると考えられるものも多く、ここでは対処方法の列挙を行い、次節で改めてさまざまな適応の基準について要約する。

3-1 ジークムント・フロイト (Sigmund Freud)、アンナ・フロイト (Anna Freud)

フロイトによる心の構造では、意識の3層と3つの機能が仮定されている。自我は、エスからの本能的衝動と外界、もしくは道徳、価値、理想などの超自我との間を調節する。葛藤によって生じる不安などの受け入れられない衝動や感情を制御するためのさまざまな防衛機制が見出されている。これらのほとんどは脅威一般の対処方法として読み換えることができる。

抑圧 (repression) 脅威（をもたらす対象）を意識しないことによって無意識に留めようとする。ちなみに学習理論では、「考えない」という反応によって不安が低減されるので、この反応が強化され習慣となったものが抑圧と見なされる。

否認 (denial) 脅威の存在を拒否し、自覚を拒絶すること。否認が適用されるほど、現実検討が行われなくなる。

打ち消し (disavowal) 脅威を伴う行動をした場合、反対の行動によって償ったり、強迫的儀式を行うこと。あるいは脅威的な意味を否認しつつ同じ行動をやり直すこと。例えば、性的衝動に駆られて部屋をのぞき見た人が、もっともらしい用事を思いだして再びドアを開け直す。ある行動を後悔している人が、偶然そのような行動になったという形にするために、同じ行動を繰り返す。

投影 (projection) 脅威を他者や他の対象に帰すること。自己の承認されていない劣等部分が、他者に対する激しい非難をもたらす。例えば、対人関係に置いて依存する傾向を秘かに恥じている女性は、幼い子どもを嫌うかもしれない。人格の中のある部分が承認できず、自己が統合されていないことを**解離 (distortion)** という。

自分の願望を自分自身で実現できないと思った者が、願望を他者に投影する、つまり譲渡することがある。やがて、代理者の成功や安全が重要となり、快を感じるようになる。また自己の脅威を感じずにいられる。他者に恩恵を与えることができるので自尊心を損なうことがないともいえる。A・フロイトによれば、友人に愛他的譲渡を行った、賞賛や愛情を求めず慎み深かったある女教師は、死の不安を持っていなかった。しかし、病気を患って死の恐怖を感じた結果、長生きをして家庭を作り、職業において成功したいと言うようになった。

反動形成 (reaction formation) 受け入れられない衝動や感情とは正反対の行動をしたり個性を形成すること。生活に及ぼす悪影響が極端になっても、その防衛スタイルに固執し続ける場合もある。なお、脅威となる対象を正反対のものに変化させることを**逆転 (reversal)**という。

隔離 (isolation) 脅威となる対象から距離を置く、脅威となる対象との類似性を否認する。

知性化 (intellectualization) 脅威を抽象的論理的な知性によって把握することで、脅威を統制もしくは回避すること。

合理化 (rationalization) 観念の操作やもっともらしい理由によって脅威を抑えようとする。

取り入れ・同一視 (introjection・identification) 脅威の対象が持っている特徴や属性を自分のものとする。例えば、攻撃者と自己を同一視することで攻撃される自己を否認する。失った対象を自己の中に取り入れることで対象の喪失を否認する。

補償 (compensation) 脅威を受けた領域とは異なった領域で自己の優越性を高めて、脅威を低減すること。

置き換え (displacement) 特に性や攻撃の衝動を、本来の対象とは別の対象を使って解消したり、代理的な満足を得ようとする。代償 (substitution) とも言う。また、衝動を自己へ向け換えることもある。

固着 (fixation) 外傷、あるいは過去の一定時期へのとらわれ。その体験や時期に特有の脅威、反応が繰り返される。欲求が充足されたり特定の反応が効果があった場合と、欲求が充足されなかったり脅威が十分に低減されなかった場合の、いずれにおいても固着が生じる。固着を起こした状況と類似した状況が体験されるたびに、かつての反応が再現される。習慣となった固着による反応を正当化するために、かつての脅威に類似した状況を探し出すように強制されているとさえ思われる場合がある。現在の脅威状況において、固着点の反応を使ったり、その時期特有の満足を得ようとするのを**退行 (regression)**という。この言葉には不適応とか未熟という意味が含まれているが、クリス (Ernst Kris) によれば、遊びや芸術などにおける病的ではない退行もある。

昇華 (sublimation) 本能的衝動や脅威を社会的価値のある活動に向け換えること。例として、レオナルド・ダ・ビンチ (Leonardo da Vinci) の有名な絵がある。聖アンナと聖マリアとイエスの3人1組の肖像画はめったに取り扱われない画題であり、アンナの姿とマリアの姿が溶け合ったかのような異様な構図になっている。フロイトは、この絵を、レオナルドの人生の最初の数年間における2人の母親—幼くして引き離された生母と若く優しい継母—との記憶が濃縮されたものと見なしている。レオナルドは、回想録で、「揺籃の中にいたとき、一羽の禿鷹が舞い下りてきて、尾で口を突かれた」という記憶もしくは幼年時代に仮託した空想を述べている。これは、授乳つまり母性の象徴と考えられる。プイスター (Oskar Pfister) は、マリアの衣服の描写の中に禿鷹の輪郭が判じ絵のごとく埋め込まれていることを指摘している。レオナルドのこの活動は、やさしさや安心感を、自分自身に甦らせ、また同時代および後世の人に与えることになった。

あたかも、人には黙っていなければならないある大きな幸福を知っているかのように、彼ら（注：レオナルドの絵の中の微笑をたたえた両性具有的な人物）はもはや眼を伏せはせず、神秘的に勝ち誇った眼付きをしている。レオナルドは男性と女性の本質の、このような幸福な結合の中に、母親によって甘美に惑わされた幼児期の願望充足を描きこみ、これらの人物によって彼自身の愛情生活の不幸を否認し、芸術によってこれを克服したのではあるまいか。（S・フロイト, 1969, pp.132-133）

フロイトは、衝動や脅威に対しては、衝動の充足や脅威の解消を断念するか、防衛機制を駆使するか、文化によって作られた宗教、倫理、規範にしたがうことで満足を得るか、遊び、夢、空想するなどの対処方法があり、これらに失敗すると神経症になると考えた。

但し、フロイトは「人間は何も断念することなどできない。断念と見えるものも、実はもとのものの代用あるいは補償である」という言葉も残している。これは、人は、断念することを倫理的規範として、これに従う自己を肯定的に評価するという意味である。

フロイトによれば、夢や空想の原動力は満たされなかった願望である。人はそれらを恥じ、隠蔽する。しかし芸術家は、他者に嫌悪感を喚起させることなく、快感と共にそれらを作品として伝えることができる。神話、伝説、童話などは、民族的歴史的な修正を受けた作品といえる。ある神話では、人間もまた死の法則の支配下にあるという認識が死を司る女神を作り出した。しかし、その認識は不承不承にしか受け入れられない。死の女神は愛の女神に逆転され、それを3人の姉妹の中から選ぶというモチーフが創られる。実際には強制であるにもかかわらず、選択があることになっている。

3-2 ヤノフ・ブルマン（Ronnie Janoff-Bulman）

人は、意味のある、善意に満ちた世界に生きる、価値ある存在として自己を把握することで安心感を維持できる。このような観点から考えられた脅威への対処は次の3種類である。これによって、世界には無意味や悪意が存在し、自己の価値は必ずしも高いとはいえないという認識を伴いつつも、世界や自己に対する肯定的信念は修復される。

自分よりも大きな脅威に直面した人と自分を比較する 「自分はまだ幸せだ。もっと酷いことが起こっていたかもしれない。」と考えること。

脅威が起きたことについて自己を非難する これは、統制不可能な世界である可能性を否認するためである。人格全体を非難するのではなく、脅威の出来事に限定した自己の行動を非難することによって、自尊心を損なうことなく、行動を改めさえすれば脅威の再発を防げるという統制感が得られる。

意味を見出す 人が「意味」を感じる場合として、次のような例が挙げられる。①自分が犠牲となって他者のために貢献した。②とにかく生き延びた自己の強さを評価する。③「いい勉強になった」と思う。④自分にとっての価値や可能性を考える契機となった。⑤家族や友人との関係が改善された、子どもが大切に思えるようになった、他者への共感ができるようになった、などの場合。

3-3 フランクル（Viktor E. Frankl）

フランクルは、自由と責任を重視する実存主義の立場から、ナチ収容所の体験を経て、「意味への

意志」を提唱した。人生は次の3種類の方法で意味あるものとすることができるとされる。

創造的価値 創造的仕事によって実現される。職業の内容ではなく、自分の活動範囲においてどれほど最善を尽くすかが重要とされる。

体験的価値 何かを体験すること、自然、芸術、人間を愛することによって実現される。

態度的価値 統制不可能な脅威に対してとる心的態度を通して実現される。倫理的規範、理想といえる。宿命を変えることはできなくても、それを引き受けることによって意味を見出す。フランクルは、「断念を成し遂げる」という表現をしている。

3-4 ラザルス (Richard S. Lazarus) とフォルクマン (Susan Folkman)

ラザルスは、対処を機能の点から2種類に分類している。「**問題中心の対処**」とは、自己の内部や外部からの脅威に関して、情報を収集し、具体的方策を試み、問題を解決すること。「**感情中心の対処**」とは、脅威がもたらす感情を制御して、安心感や統制感や自尊心を回復しようとするのである。防衛機制はほぼ後者に分類される。否認に代表される感情中心の対処は、脅威の手がかりについて、絶えず警戒していなければならず、否認がもたらすコスト(将来、支払う代価)は大きいとされている。しかし、現実を加工して、触れたくない事柄に対処することは、人が生きていく上でなくすことはできない。また倫理的観点から糾弾されるべき類のものでもない。少なくとも、次のような場合、感情中心の対処が適応的である可能性があると考えられる。①脅威に対峙し克服するためにできることが何もない場合、②当該の脅威に何度も出会うことがない場合、あるいは出会っても同じ反応を繰り返さない場合、③脅威に遭遇した初期の段階、④事実あるいは確実性の高いことを否認するのではなく、希望を生むような解釈としての否認の場合。

3-5 2種類の作業

適応のための次のような作業(work)と呼ばれている方法がある。前者は、ジャニス (Irving L. Janis)、後者はS・フロイトによっている。

心配の作業 「自分は全く傷つくことはない」という全面的安心感を得るための、飲酒、依存、信仰、引きこもり、抑圧・否認などは一時的救済にしかない。高い自信は、一般的には適応の基準となるが、高い自信の喪失は、深刻な影響をもたらす可能性がある。適応的なのは、自己の脆弱性のある程度は考慮に入れる態度である。軽度のウイルスを予防接種することで抗体を作るように、脅威に対して前もって心配をしておく、おなじ脅威でも、苦痛の大きさが異なると考えられる。

哀悼の作業 別離や喪失がもたらす悲哀や悲嘆を抑圧したり、現実を否認し続けるのではなく、徐々にではあっても断念し、失われた対象への拘束から自由になり、現実の新たな対象に注意を向けられるようになること。不安、抑うつ、引きこもり、亡くなった人が生きているかのように思う時間が、長く続いたとしても、人は、漸進的作業によって、苦痛な事実と直面し、日常生活に戻っていける。なお、フロイトは、喪失対象を内在化させることに積極的な価値を置いていない。これに対して、アブラハム (Karl Abraham) は、哀悼者は、故人の興味や価値観を取り入れることで、人格を豊かにできると考えた。この無意識的同一化は、大切な人が自分の中に生き続けることを意味している。このような見解は、対象関係論と共通のものがあ、マラーやカーンバーグに先んじている。

第4節 人間を駆動するさまざまな動機

さまざまな立場の理論によって、人間における最重要の価値、適応の基準が提唱されている。これらの間には、微妙なあるいは顕著な類似と対立が存在している。

4-1 S・フロイト

フロイトは人間を駆動する動機として性的衝動と攻撃的衝動を重視した。性的衝動は幼児期から存在し、出現部位によって、口唇期（誕生～1.5歳）、肛門期（～3歳）、男根（エディプス）期（～6歳）、潜伏期（～思春期）、性器期の段階で発達する。あるいは、性的衝動の対象によって、自体愛、自己愛、対象愛の段階に分けられた。前者の段階説では、男根期における異性の親に対する性的衝動を、自我によって抑圧・断念することが最も重要な課題とされる。この課題が果たせず、喪失対象を心の中に取り入れ、内的表象としてエネルギーを備給することが自己愛の典型とされた。フロイトにとって自己愛は対象関係の欠如という問題で特徴づけられる不適応なものであった。後者の段階説では、「自分を愛しても何も生まれない、幸せになれない」という現実原則に基づいた自己保存本能、あるいは、「自分（の体）を愛してはならない。他者を愛せ」という両親の教育によって、人は自体・自己愛から対象愛に移るとされた。また、この際、自己愛を捨てるために「自己愛を戒め、自己愛を捨てられる自分を讃える」規範（超自我・自我理想）が形成されると考えられた。

4-2 マーラー（Margaret S. Mahler）

人間にとって重要なのは、他者との関係性をもたらす満足、とりわけ母親の優しさを通して得られる「安全感・安心感」であり、これが前提となって、「自立への衝動」が機能する。マーラーは、乳幼児が、内外部の識別なく無対象の状態から、母親との自他未分化の存在、そして独立した個人として誕生するまでの心理的過程を「分離・個体化」と名付けた。「分離」は、自己と他者の表象が分化することであるが、「母親との融合からの脱出」という意味も含んでいる。「個体化」は、自分の特徴を識別し、統合された自己表象が形成されることである。発達段階は、自閉期（誕生～2月）、共生期（～5月）、分離・個体化期（～36月）となり、分離・個体化期は次の下位段階がある。①分化：身体的依存が減少し、自他が分化し始め、自他を区別できるようになる。②練習：幼児は、母親を安全基地にして世界を探索し、不安になると「情緒的補給」のために基地にもどる。③再接近：母親は自分とは別の存在であり、いつもいるわけでない気付く（分離不安）。④情緒的对象恒常性：母親の内的表象を保持することにより、母親が不在であっても不安に妨害されずに直面する課題を処理できるようになる。グリーンバーグ（Jay R. Greenberg）とミッチェル（Stephen A. Mitchell）が指摘したように、人間に課されるものが、フロイトでは、異性の親への性的衝動の断念という男根期における課題であるのに対して、マーラーでは、養育者への愛着の断念という分離・個体化期における課題に変えられている。愛着の対象が与えてくれる安心感という快樂とうまく距離を置き、愛着の対象を内在化させる課題である。なお、ブロス（Peter Blos）は、思春期・青年期を第2の分離・個体化期ととらえている。

4-3 フェアバーン（William Ronald D. Fairbairn）

フェアバーンは、人間の動機づけのエネルギーは本能的なものではなく対象希求的なものとし、愛

情や依存を基本とした人間論を展開した。そして、対象関係の質からの発達段階として、乳児的依存、疑似独立、成熟した依存を提唱した。ここでは、フロイトやマラーの理論にあった「断念の課題」はない。「自立」ではなく「愛着」を重視したジョン・ボウルビー (John Bowlby) や、日本人の特徴として「甘え」を重視した土居健郎との類似性がある。フェアバーンは、内的世界に関連する防衛の諸形態について鋭敏な描写を残している。①外的対象である両親との関係が満足のいくものではない場合、人は代償的な内的対象を作り上げる。内的世界によって万能感・優越感を得る。これに対して、外的世界では、情緒的孤立・隔離の姿勢を示し、喪失することの恐れから「与えること」をしない。②対象表象や自己表象を、分裂、断片化し、ネガティブな部分を抑圧する。あるいは、③ネガティブな対象を内在化させ、「悪いのは自分で、世界は善」とする道徳的防衛をする、などである。

4-4 カーンバーグ (Otto Kernberg)

フロイトの流れを汲んで、代償として作り上げた幻想を断念するという課題を、「内的世界における表象の分裂を克服し、統合を行う」という主題に発展させ、抽象的ではあるが、厳格に理論化したのがカーンバーグである。人の内的世界では、誕生後まもなく、自他未分化の体験が内的表象として取り入れられる。やがて内的表象は良い部分と悪い部分に分裂する。このとき、良い部分（自己-他者表象）が悪い部分よりも優勢であることが次の段階に進むために大切である。やがて良い部分表象、悪い部分表象において、自己と他者が漸進的に「分化」する。そして良い部分と悪い部分の「統合」が自己表象、他者表象ごとに生じる。ここでも良い部分が優勢であることが大切である。また、統合の際、理想自己、理想対象の表象が形成される。この後、外的体験を重ねて、安定し調和のとれた内的世界を持続的に修正・進展させることで、例えば、愛し愛されていると感じる対象が内在化されることで、内的世界は、個人の一種の心的資源となる。「私の心の砦にはたくさんの友がいる」という感覚である。これを誇り頼ることは、正常な自己愛とすることができる。しかし、カーンバーグによれば、統合すべき現実を、自己についても他者についても、良い部分の表象だけで構成して、統合の課題から逃げた者が自己愛性人格障害 (Narcissistic Personality Disorder) である。適応的な発達では、自己や他者の現実を直視する経験が理想を形成するが、自己愛性人格障害はこのような過程を経ない。従って、貧弱な対象しかない内的世界となる。外的世界では、彼らは、著しく肥大化した自己概念と他者からの賞賛への過剰な要求という奇妙な矛盾を抱えている。また羨望、憤怒、憎しみに特徴づけられた人格である。治療者は、患者の内的世界を解釈し患者に直面化させ、表象を統合する課題のやり直しを行わせる。また、境界性人格障害 (Borderline Personality Disorder) は、良い部分の表象が少なく、統合されていない断片的な表象からなる不安定な内的世界になっている。このため、情緒不安定で、自己や他者に対して、衝動的で、極端な反応しかできないとされる。

ちなみに、「統合」という課題は人生のもっと後に再び登場する。生涯発達の段階論を主張したエリクソン (Erik H. Erikson) は、老年期の課題について、自分の人生における真実を直視し、事実は事実として引き受けるという毅然とした態度を「自己の統合」と呼んでいる。

4-5 コフト (Heinz Kohut)

コフトは、精神分析理論 (フロイト、マラー、カーンバーグ) における「愛着と断念という課題」

は適応の基準ではなく、発達論的倫理観であると判断している。フロイトでは、自己愛は乗り越えなくてはならなかったが、コフートは、自体愛、自己愛、成熟した自己愛という発達段階を主張した。人の自己は、断片自己（個々の体験がばらばらで、自他未分化の様態）、凝集自己（自己と他者が分化した段階）を経て、幼児的中核自己が構築される（生後2年）。ここには、自己対象（大抵は母）の賞賛や承認という映し返し（鏡のような機能）によって生じる「誇大自己」、自己対象（両親のうちの少なくともどちらか）の「理想化された親イメージ」が含まれている。それぞれによって、「私は優れている。私を見て!」、「あなたは優れている。私はあなたの一部である」といった自己愛の感情が喚起される。コフートは、共感的応答性によって自己愛の発達に寄与する他者のことを「自己対象」と名付けた。現実の自己対象が負担できる映し返しや理想化されることには限界があるので、自己対象関係はゆるやかに内在化される。前者は、野心とか向上心、後者は、価値規範とか理想に結実し、この両極を繋ぐ才能・技能を加えた3要素からなる中核自己が形成される。言い換えれば、これが成熟した自己愛であり、これは、緊張緩和、自己評価調節機能を持ち、健康と生産性の源泉であるとされる。他にも、成熟した自己愛によって、拒絶や屈辱を恐れることなく他者を愛せる。結果に拘泥せずに努力できる。創造性、共感、ユーモア、英知がもたらされる。コフートは、共感的応答をしてくれる自己対象に出会わなかったことが自己愛性人格障害の原因であると考えた。治療者は、欠損した両親の代理として自己愛充足を体験させることになる。

4-6 アドラー (Alfred Adler)

アドラーは、フロイトにおける性的衝動の概念を不要とし、劣等感と補償、優越性（権力）への意志という概念で人間を理解しようとした。人は何らかの劣等感を抱き、それを補償しようとして、独自の戦略（生の様式）を発達させる。優越性を追求する際、人は、ほとんど無意識的に自己についての理想を懐き、それに導かれて行動する。理想を懐くこと自体が劣等感を緩和し、人格の統一性を保ち、日常生活を可能とする。しかし実現不可能なまでに高い理想を懐いた場合、それは「虚構の目標」となり、補償に失敗する。この場合、感情的なしこり（劣等コンプレックス）が生じ、神経症的行動に駆り立てられる。それは、脅威を回避する形（不安、臆病）をとることもあるし、脅威に接近する形（自己顕示、尊大、突っ張り）をとることもある。晩年のアドラーは、共同体感情を育成して自己実現することを推奨するようになった。共同体感情を持たずに成長すると、対人関係、仕事、愛の課題を遂行できないと考えたのである。

4-7 ホーナイ (Karen Horney)

ホーナイは心の発達における対人関係の影響を重視した(フロムやサリバンも同様の特徴がある)。子供時代の愛情の欠如という経験から生じる基本的不安を競争社会における神経症の原因とした。神経症者は性的衝動の満足を求めているのではなく、他者との関係における安心感を求めている。人は、幼児期に両親との関係で拒否や無視や過保護などを体験すると、自分が「敵意に満ちた外界囲まれて、孤独で無力である」という基本的不安をいだく。そしてこの不安から自分を守るために周囲の人に対する様々の試みを発展させる。それは、①「人に依存しようとする」(moving toward people)、②「人に対抗しようとする」(moving against people)、③「人から離れようとする」(moving away from people)に大別される。神経症的でない人は、この三つの型を使い分けることができるが、神経症的な人は、基本的不安が強いために、融通がきかない。また、この他にも、葛藤の存在しな

い理想化された自己像を作り上げ、それが現実の自分の姿だと思い込み、その中で生きるという反応をすることもある（アドラーと類似した考え）。さらに、不安定な自己像を維持するために、「私は他者を搾取したいなどと望んでいないのだが、他者が私を搾取するのだ」という「外在化」（externalization）など、いくつかの防衛が利用される。ホーナイスは、病的な傾向に妨害されなければ、人は自己の潜在性を発展させる願望と能力を持っている（self-realization）と発言しており、これは人間性心理学の自己実現の欲求に似た考えである。

4-8 フロム（Erich Fromm）

母の胎内から出たら、人間は根本的に孤独、不安である。文化が提供する役割を受容することで様々な脅威を低減するのではなく、絆の喪失を諦め分離を受け入れて、眩暈のする自由のなか自己の可能性を選択し実現することが健康な発達といえる。フロムが描写する不適応な人間は、例えば、①自由から逃避して、文化に順応した結果、親しげに微笑む「感じの良い人」になる。②他者からの承認が必要な、情報に依存した人になる。③他者の期待に沿い、画一的なのに、「他者と異なろうとする」人になる。④支配や破壊行動の可能性を秘めている人になる、などである。

4-9 サリバン（Harry Stack Sullivan）

人間にとって最も重要なことは、他者との関係における不安を低減することであり、不安の源から注意を逸らすか、安全を感じられる対象に注意を向けるかのタイプがある。典型的な対処方法は自己の優越性を求めることである。そのために、文化への同化は必要であり、自分を曲げてでも価値や役割などに従わなくてはならない。欠点があるとしてもこれが満足を得ることの本質であり、同化に成功することが自尊心を高める。サリバンのこのような主張は、フロムの主張と文化に対する立場が顕著に異なっている。サリバンが描写する不適応な人間は、例えば、①他者とはその場限りの関わりしかもてない。②自己中心的な幻想を抱く。③自分より劣っていると思う人間としかつき合えない。④反抗を通して当面の対人場面で自己の重要性を確認する。⑤野心を抱き、他者を利用する。⑥ながびいた理想の追求をする、などである。

4-10 ロジャース（Carl R. Rogers）とマズロー（Abraham H. Maslow）

ロジャースは、人間には自己の可能性を実現しようとする衝動があると主張した。自己実現の過程が始まると、人間は、精神的健康の最高水準である「十分に機能する人間」に向かって前進しつづける。幼児は、周囲の大人から与えられる愛情や承認に伴っている価値を同化することで、次第に有機体としての自分自身の経験を信頼しなくなる。この自己疎外は、彼が「真の自己」になることを妨げる。しかし、人間は、他者から、条件つきではなく、無条件に受容され、適切な環境を与えられるならば、内面の自己を探求し、それを受容することができる。マズローは欲求を、①動物と共有する生理的欲求から、②安全欲求、③所属と愛情の欲求、④自尊心の欲求、そして⑤自己実現の欲求までを段階的に示し、人が高次の欲求を充足させないのは、社会がそれを妨げるほど原始的な生存競争を強いているからであると主張した。彼らの立場は人間性心理学と名付けられ、アメリカでは1960年代の対抗文化の動向において、人間性開発運動の基盤となった。しかし、そこに集った人たちは、反知性主義で、自分たちの都合のいいように理論を解釈し、今すぐ自己実現するための方法として、例えば、麻薬を用いて意識を変容させニルヴァーナ（涅槃）に至ることを試みた。

4-11 トランスパーソナル心理学

マズローは、晩年、自己実現よりもさらに高次の欲求について述べるようになった。個人を、人類を超越し、宇宙を中心とした心理学を構想した。超越的な経験によって宇宙と一体になる運動である。このトランスパーソナル心理学では、現代心理学の他、キリスト教、仏教、道教、さまざまな秘教（カバラ、グノーシス、ヴェーダーンタ、ヨーガ）、新興宗教、錬金術から量子力学に至る西洋科学、ギリシャ哲学から実存主義、エコ・ラディカリズムに至る西洋思想など、あらゆる知識が取り入れられた。セラピーの実践として、バイオフィードバックや瞑想、参禅、LSDを使った方法が試みられた。この集団の著作物には、例えばウィルバー（Ken Wilber）の「アイデンティティ感覚が心身というせまい範囲をはるかに超えて拡大し、全宇宙と抱擁するようになる。」といった類の表現が溢れている印象を受ける。

永遠の瞬間とは、過去も未来も以前も以後も、昨日も明日も誕生も死も知らない、時のない瞬間である。統一知識のなかで生きるとは、時のない瞬間のなかで、また時のない瞬間として生きることである。・・・現在の瞬間に完全に没頭しているために、こういった体験においては時間が止まっているように思える・・・この現在の瞬間に深く足を踏み入れることは、永遠に浸ることであり、鏡をとおって不生不死の世界へ入ることである。この現在の瞬間にはじまりはなく、はじまりのないものは不生である。・・・この現在の瞬間に終わりはなく、終わりのないものは不死である。（K・ウィルバー, 1986, pp.109-111）

たしかに、誰しも幼い頃、晴れた土曜の昼下がりなどは、このような「瞬間」が満ちていたように思える。読者を覚醒させる修辞を尽くした言説はトランスパーソナル心理学の真髄といえるかもしれない。しかしまた、死の問題がこのような観念の操作によってほんとうに乗り越えられるだろうか。

参考文献

- Ansbacher, H.L. & Ansbacher, R.R. Eds. 1956 *The individual psychology of Alfred Adoler*. New York: Basic Books.
- ベテルハイム, B. / 丸山修吉訳 1960/1975 『鍛えられた心』, 法政大学出版局.
- Janoff-Bulman, R. 1999 Rebuilding shattered assumptions after traumatic life events: Coping processes and outcomes. In C.R.Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works*. New York: Oxford University Press. pp.305-323.
- デカーヴァロー, R.J. / 伊藤博訳 1991/1994 『ヒューマニスティク心理学入門』, 新水社.
- フェアベーン, R. / 山口泰司訳 1952/1995 『人格の精神分析学』, 講談社.
- フェスティンガー, L. / 末永俊郎監訳 1957/1965 『認知的不協和の理論』, 誠信書房.
- フランクル, V.E. / 山田邦夫訳 1947/1991 『それでも人生にイエスと言う』, 春秋社.
- フレッス, P. / 原吉男・佐藤孝治訳 1957/1960 『時間の心理学-その生物学・生理学-』, 創元社.
- フロイト, A. / 外林大作訳 1936/1958 『自我と防衛』, 誠信書房.
- フロイト, S. / 高橋義孝他訳 1910/1969 『フロイト著作集・第3巻』, 人文書院.
- フロム, E. / 日高六郎訳 1941/1951 『自由からの逃走』, 東京創元社.
- グリーンバーグ, J.R.・ミッチェル, S.A. / 横井公一監訳 1983/2001 『精神分析理論の展開』, ミネルヴァ書房.
- ハーマン, J.L. / 中井久夫訳 1992/1999 『心的外傷と回復』, みすず書房.
- ホーナイ, K. / 榎木譲・丹治竜郎訳 1950/1998 『神経症と人間の成長』, 誠信書房.

- 今田寛 1975 『感情心理学 3 恐怖と不安』, 誠信書房.
- James, W. 1890 *The principles of psychology*. 2 vols. New York: Holt.
- ジャニス, I.L. / 秋山俊夫編訳 1972/1984 『ストレスと欲求不満』, 北大路書房.
- カーンバーグ, O. / 前田重治監訳 1976/1983 『対象関係論とその臨床』, 岩崎学術出版.
- コフォート, H. / 本城秀次・笠原嘉監訳 1977/1995 『自己の修復』, みすず書房.
- ラザルス, R.S.・フォルクマン, S. / 本明寛・春木豊・織田正美監訳 1984/1991 『ストレスの心理学』, 実務教育出版.
- 前田重治 1985 『図説・臨床精神分析学』, 誠信書房.
- マンデヴィル, B. / 泉谷治訳 1714/1985 『蜂の寓話』, 法政大学出版局.
- 中西信男・佐方哲彦 1986 『ナルシズム時代の人間学』, 福村出版.
- 大貫敬一・佐々木正宏編 1992 『心の健康と適応ーパーソナリティの心理ー』, 福村出版.
- 小此木啓吾 2002 『現代の精神分析：フロイトからフロイト以後へ』, 講談社.
- シェーラー, M. / 飯島宗享・小倉志祥・吉沢伝三郎編 1923/1977 『シェーラー著作集・第4巻』, 白水社.
- サリヴァン, H.S. / 中井久夫・出口隆訳 1940/1974 『現代精神医学の概念』, みすず書房.
- ストー, A. / 森省二・吉野要監訳 1988/1994 『孤独』, 創元社.
- Tsuda, A. & Hirai, H. 1975 Effects of the amount of required coping response tasks on gastrointestinal lesions in rats. *Japanese Psychological Research*, 17, 119-132.
- 津田彰 1982 「心理的ストレスの病理」, 平井久編 『現代基礎心理学・第11巻』, 東京大学出版会. pp.102-128.
- ウィルバー, K. / 吉福伸逸訳 1979/1986 『無境界：自己成長のセラピー論』, 平河出版社.

(本学文学部教授)