

【論文】

愛着と喪失に関する着想ノート

山本 力

(岡山大学大学院教育学研究科)

喪失と悲嘆に関する認識を明細化する作業を 30 年余り継続してきたが、近年、欧米の悲嘆理論は変貌をとげ、深化してきている。その理論的展開については、本紀要の第7号「Niemeyer による喪失論のニューウェーブ」において概観した。こうした動向と歩調を合わせて、私の愛着と喪失に関する認識も変化してきている。近年、私が着想していることを、断片的で、随想的ではあるが、着想ノートという形で、6つのテーマについて記述しておきたいと思う。今後の研究展開の萌芽となると考えられるからである。

1. 「かなし」と恋の古語を探る

言葉の語源はおもしろい。人は暗々裏の経験に言葉という名前を与える。捉まえどころのない経験も言葉を与えられることで組織化される。だから語源を知ること、言葉が与えられた頃の経験の成り立ちが推測できる。

例えば、古語の「かなし」は英語の miss とほぼ同じ意味だったことはよく知られている。共にあなたがなくて寂しい、切ないほど会いたいね、という含意がある。だから「かなし」には「いとしい」という意味が潜んでいる。「かなし」も miss も共に愛する人の不在の際に体験する愛の形である。さらに「かなし」の成り立ちを遡ると、「叶う」+「なし」にあると推測される。会いたくても容易には会えない。つまり再会の願いが叶わない。「叶う」ことが「ない」ときの感情が悲しいという気持ちである。叶わない恋といえ、謡曲の演目に「綾の鼓」とか「恋重荷」という作品がある。こんな話しである。

「筑前の国木の丸御殿の庭掃きの老人が、女御の御姿を見て恋慕の情に悩んでいた。この老人に、

廷臣が女御の言葉を伝える。それは、池辺の桂木に掛けた「鼓」を打って、その音が御殿まで聞こえたら、「直接会ってやろう」と云う内容である。

老人はその鼓を見つめ、打って音が出るならば、そのときこそ恋心の乱れを静めることができ、恋が叶うのだと、ただ一筋に心をこめて鼓を打ちつづける。しかし一向に鳴ることはない。元より鼓は綾を張った「綾の鼓」なので鳴り響かないのは当然であった。老人は、期待を持たせた恨み、そして悲しみと失意の余り、池に身を投げてしまう。」

しばしば人生は叶わないことに満ちている。悲しまないためには、期待しないこと、求めないことが一番だが、それでは余りに空しい。「山高ければ、谷深し」という表現がある。同様に、「愛深ければ、悲の谷深し」である。悲しみとは、懸命に愛と希望を求めて生きようとした証かもしれない。

悲しみの語源を求めているうちに、「恋」という語にいきついた。片思いや困難な恋は辛さを伴いがちである。片思いや辛い恋と悲嘆反応は、双子の間柄だと思う。どちらも四六時中、相手のこと

を恋い焦がれる、英語では longing, pining と表記される。しかし、現実にはすれ違いや気持ちの落差から、切なく辛い気持ちに襲われる。

恋の語源ではないが、恋の万葉仮名が目にとまった。言うまでもなく日本最古の和歌集である万葉集は全文が漢字で書かれている。万葉仮名は意味のない当て字、音だけを拾う漢字も多いが、意味のある漢字もある。恋を表す文字として、万葉集では「古非」や「古比」にまじって、「孤悲」という表意文字を用いた用例がたくさん存在しているのである。

《恋とは孤（ひとり）悲しむもの》。始めて「孤悲」という表記を知ったとき、なるほどと妙に共鳴したものである。昔も今も、しばしば恋は孤独を引き寄せる。恋は悲しみを呼び寄せる。大切な人と離れたとき、気持ちが通わないとき、恋は孤悲に変わる。

## 2. 「悼む」とは痛むと同じ

大切な人を喪いかけたり、喪ってしまったとき、人はどんな経験をするのか。分かっているようで、案外分かっていない。これまで、私は以下のように4点に整理してきた。

- ① 喪失の痛み: 悲痛や抑うつなどの情動反応、あるいは波動的な心身の苦痛感。
- ② 追慕の反応: 喪った人のことを常に追慕し続け、再結合（再会）したいと願う。
- ③ 後悔や自責の念（罪悪感）、または周囲への怒りや不信感。
- ④ 外界への関心の欠如、日常生活を営むことへの意欲の消失。

ここで問題にしたいのは最初の喪失の「痛み」という反応である。喪失の痛みには「悲痛」と名前がつけられている。そういえば、ドイツ語で Shumerz（シュメルツ）という単語がある。

Shumerz には「(身体の) 痛み→心痛→悲痛」という一連の意味がある。ドイツ人は身体が傷付いても、心が傷付いても、Shumerz の一語で表現することができる。

では悲痛とはどんな感覚なのか。普通は「あの人を亡くして悲痛だ」とは言わない。「哀しくて辛い」、「苦しい」、「胸がつぶれそう」、「生き地獄のようだ」などと言うのではなからうか。痛いというよりは苦痛感である。

最近、Worden の『悲嘆カウンセリング』の翻訳をしていて、鍵概念の mourning の訳語に苦慮した。文脈によって、喪、服喪、喪の過程、喪の作業（仕事）などと色々な訳語が思い浮かぶ。しかし、「I am mourning for my son.」などと出てくると、「私は息子の死を悼んでいる」と訳すのがぴったりくる。そこで気がついたが、日本語の語源論からみると、悼むは「痛む」や「傷む」と兄弟関係の言葉である。悼む→痛む→傷む。この言葉の連鎖も小さな発見であった。大切な人の死を悼むとき、とても胸が痛むし、精神的にも傷んでくる。

「傷む」という漢字の意味は簡潔に言うと傷心である。強調するとトラウマ（心的外傷）に近い。深刻な喪失体験では、確かに悲嘆とトラウマは結びつきやすい。それを端的にあらわす概念が「外傷性悲嘆 traumatic grief」である。悲惨な事故死などで喪失した場合、残された人は複雑な喪の過程を辿りがちである。そして PTSD 様の反応と悲嘆反応が併存して現れる。これが外傷性悲嘆である。だから、mourning work, すなわち死を悼むと営みは、心の痛みや心の傷つきへの対処過程を含んでいることが分かる。

## 3. 二重プロセスの喪の作業

Worden の『悲嘆カウンセリング』の本には、比較的良好に知られている4種類の喪の課題について詳述されている。喪の過程の段階説とコーピン

グ論と一緒にしたようなモデルである。その第二の課題が「悲嘆の痛みを消化していくこと」である。つらさや苦痛は早く消したい。悲嘆の苦痛は波状的に襲ってくるが、苦痛を感じる引き金とは故人の負の想起である。思い出すと苦しくなるので、辛くなった人は認知的な回避コーピングを取ろうとする。思い出さないようにする、なんとか考えないようにする、気晴らしで一瞬忘れる、仕事に逃げる、遠くに旅に出るなど。しかし、回避コーピングを試みても、心の慣性とでもいおうか、すぐに大切な人への想いに心は流れてしまう。それでも回避によって、一時はひどい辛さから逃れられるかもしれない。

しかしながら、回避コーピングに頼り過ぎると、喪失への適応はよくないというエビデンスが多い。怪我をすると痛いのは自然な現象であるように、対象喪失も悲痛は避けて通れない。再適応への道の途上では必ず心の痛点を通過せざるをえない。

悲嘆には馴れるしかない。フォアトリググスが表示したように、長期間のエクスポージャー (prolonged exposure: PE) によって、不安や苦痛に馴れるしかない。そういえば、「時間が癒してくれる」という言い回しがあるが、鮮烈な痛みを伴った記憶もやがては色あせてくるという意味なのであろう。

それにしても、繰り返す悲嘆の苦しみが押し寄せると耐えられないと感じる。少しは、心を休養させなければならない。そのためには、考えることを一時棚上げにして、眼前の現実へと回避することである。仕事をするもよし、気晴らしができるのならそれもよし、明日からのことに心を遣うのはもっとよい。近年のコーピング研究を見ても、ストレス状況が長期化し、自力で対処できない場合は、回避コーピングも有効であるという、エビデンスも少なくない。もちろん、問題焦点型コーピングと組合せて用いないと意味がない。時に喪失の現実と向き合い、時に喪失以外の今に向き合

う。故人のいた世界と今の現実の二つの焦点を行きつ戻りつする。向き合うことと回避することの往復運動である。もっと正確に言うと、喪失の意味生成の取り組みと今の現実に取り組むことの往復運動である。その喪の作業を、Strobe & Schut は「二重プロセス・モデル dual process model (略称: DPM)」と命名した。つまり、喪失指向 loss-oriented のプロセスと現実復帰 (回復) restoration-oriented 指向のプロセスの二つの道筋である。この dual process を往復しながら進展し、故人のいない世界への適応に至る。換言すれば、「喪の作業」と「現実の作業」を交互に行っていくとでも言えばよいだろうか。DPM は巧妙な説明モデルであると思う。

#### 4. 否認のスペクトラム

ここで少し理論的な論議をしてみたい。上記の回避コーピングと関連して、否認 denial のテーマがある。否認のメカニズムは喪失など危機体験の普遍的な防衛方略である。一般に「悪い知らせ bad news」は知りたくない。大切な人の死、死の病の告知、愛する人の裏切りなど、辛い出来事には向き合いたくない。それが否認である。

Freud による防衛・適応機制の着想は「抑圧」から始まった。抑圧が内界に蓋をするのに対して、否認は外界に蓋をする戦略である。おそらく完全な否認は難しい。完全な否認のスタイルは、解離性障害などの「解離 dissociation」であろうか。多くは部分的な否認であろう。例えば、Sullivan は選択的非注意 selective inattention という用語を生み出している。自分の安全感 security を脅かす負の刺激に対して選択的に注意を遮断する機制である。都合のよい情報だけを集めて、都合の悪い情報を排除するという、よくありがちな認知様式である。

部分的な否認と軌を一にする機制として、Weisman は終末期の患者の臨床を通じて、「どっ

ちつかずの認識 middle knowledge」という概念を提出している。例えば、自分がガンではないかと暗々裏には知っているが、はっきりとは認識していない状態である。事実を知るのは怖いので進んでは正確な情報を集めようとはしない。この感覚もよく分かる。どっちつかずの認識は、「現実検討」を鈍らせ、不安を一時的には軽減させるが、能動的な対処の過程を停滞させる危険性がある。

こう考えると防衛機制の基軸を「否認スペクトラム denial spectrum」と呼称したらどうであろうか。スペクトラムというと、すぐに「自閉症スペクトラム (スペクトル)」を想起する。ちなみにスペクトルはフランス語、スペクトラムは英語の表記である。だから否認スペクトラムとは否認の連続体、あるいはグラデーションを意味する。例えば、回避や逃避、選択的不注意、否認、抑圧、解離など排除の機制が全て含まれる。余談になるが、精神分析的心理療法の治療機序の核心には、防衛的に「排除された認知的、感情的な領域」に注意を向け、言葉を与えて、有意味なストーリーを紡ぎ出すという営みがある。それが「無意識の意識化 (言語化)」という治療機序である。その作業を通して、受け入れがたい経験を消化し、徐々に受け入れていくことが可能となる。いわゆる喪の作業も精神分析的な治療機序に似ているかもしれない。

二重プロセス・モデルでも言及したように、壊れそうな心を支えるために、一時的に否認スペクトラムを利用することは意味があるだろう。なぜなら破壊的な刺激に対する防壁となるからである。「悲嘆の作業も休み休みにやれ」ということであろうか。そして、悲しみの刺激に対しては、「脱感作」の手続きのように少量ずつ刺激を投与して慣らせていくのが安全である。その意味で、部分的で、一時的な否認なら心の安定化に役に立つ。ただし、早晚、悲しみの刺激に直面化して、解決の道を探るコーピングに取り組まなければならない。

## 5. 「いる」とは何か、「いない」とは何か

予期悲嘆としての分離不安の問題にも取り組んできた。分離の英語である separation とはどのような事態を指し示すのであろうか。離別と訳すと、可視的で分かりやすくなるが、分離不安は必ずしも実際の離別に伴う不安に限定はされない。私の分離不安のメタファーは「いないいないバァ遊び peekaboo game」である。分離不安とは「いないいない」という分離状況での不安と「バァ」という再会による安堵によって構成される内的喪失のサイクルとみなしうる。

分離不安の伝統的な定義では、母親等から実際に離れる前後に生じる不安と理解されてきた。しかし、分離不安は、実際の別れ (外的喪失) というより、心の中で生起する内的喪失感と関連がある。だから予期不安、予期悲嘆の一種である。別の表現をすれば、分離不安とは認知レベルで起きる喪失感といえる。認知療法の Beck が定式化したように、人は「事実」に対して反応するのではなく、事実をどう受け止めたか、意味づけたかによって反応する。すなわち認知内容に左右される。もちろん根拠のある不安もあるし、根拠の乏しい不安もある。臨床的な意味での分離不安は根拠が乏しく、神経症的な不安である。

近くに大切な人がいるのに、とても分離不安を感じることもある。反対に、単身赴任や遠距離恋愛であるのに、分離不安を感じないこともある。なぜなのであろう。その理由の一つは、物理的に離れていても、何らかの形で相手と連絡できるかどうかである。その意味では携帯電話は最強のツールである。ケータイがあるので遠距離恋愛も成立する。ケータイ・メールは必要ならいつでも繋がれる。しかし、繋がるはずなのに、繋がらないとき、繋がられないとき (甘えられないとき)、不安や孤独、切なさが急速に広がる。

このケータイのメール・コミュニケーション経

験は、Bowlbyの「いる (presence)」と「いない (absence)」に関する定義に新たな意味を与えたように思う。Bowlbyの定義では、「いる」とは容易にアクセスできること、「いない」とはアクセスできないこと。そうすると分離 separation とは短期間アクセスできなくなること、死別 bereavement とは永遠にアクセスできなくなることである。必要ときに容易に近づけるかどうかは、accessibility, あるいは availability (利用可能性) という英単語で表現できる。あえて単純化するなら、分離不安 =  $f$  (アクセス可能性), という公式が成り立つかもしれない。

ケータイは親しい人同士のアクセス可能性を著しく高めた。と同時に、その24時間利用可能な連絡通路のために、連絡の途切れや頻度の変化によって不安や孤独が誘発されがちである。

ひるがえって、悲嘆カウンセリングの視点から考えると、永遠にアクセスできない人にアクセスするために、恐山のイタコの口寄せがあるし、エンプティ・チェアの技法で故人に語りかける技法が開発されたともいえる。これらはバーチャルな手段であるが、愛する人との直接対話の効果を利用するので有効な手段となりうる。愛する人に「関して」語るのではなく、愛する人に「対して」語りかけることに治療的な意味がある。

人は大切な人との関係において、傍にいてほしい、様子を聞かせてほしい、自分の気持ちを受け止めてほしい、と思う。そのような関係を成り立たせる accessibility, 又は availability があることが「安全基地 (愛の絆)」の要件かもしれない。

## 6. ムンクの絵と悲嘆の個別性

喪失体験の先行研究では、初期の悲嘆のプロセスの段階説や Kubler-Ross の死への5段階説 (否認→怒り→取り引き→抑うつ→受容) に代表されるように、普遍的な悲嘆の過程を同定することに力が注がれた。私も様々の喪失体験に通底する一

般的なモデルを見出すことに大きな関心があった。しかし、近年は「一般性」よりも「個別性」を強調する潮流が大きくなっている。喪失体験の個別性を強調して、段階説を猛烈に批判した最初の人、自殺学の権威である Shneidman であろう。彼は、死に臨んで、ひとはその人が自分の人生で困難だった時期に対処した方法と似通った生き方で最後の時を過ごすことを主張した。だから一般的な5段階を通過していくのではなく、ひとりひとり異なる道筋を辿って死に至ると主張した。

こうした認識が共有されるようになり、喪失の意味生成 (meaning making) を強調する社会構成主義の考え方が広がってきている。現代の悲嘆研究の代表者である Neimeyer はその1人である。意味を見出す作業はきわめて個別的な営みである。欧米の死別研究の書籍の表紙や挿絵を見ていると、しばしばムンクの「病室の死」と題する絵が掲載されている。数年前に Neimeyer の講演を聴いたときにも、ムンクの絵を紹介していた。(この相談室紀要の7巻に Neimeyer の考えを紹介したが、ムンクの絵の写真も掲載しているので参考にしてほしい。) ムンクが14歳の時、姉が結核で亡くなっている。その姉が病室で亡くなった時の家族の情景を描いたのが「病室の死」である。姉の臨終の際に居合わせた6人の家族がそれぞれ異なった姿勢、表情で描かれている。ひとそれぞれに死の受け止め方が異なり、悲しみの表出方法も異なっていることが視覚的に描かれている。悲嘆と喪の作業の個別性という視点は、悲嘆カウンセリングを行う際に重要な指針となる。

悲嘆の個別性の問題に焦点を当てた Worden は、近年の著書で、彼の恩師である Allport 教授の講義での話しを紹介している。Allport はパーソナリティの著名な研究者で、心理学研究法において「法則定立的なアプローチ」、「個性記述的アプローチ」の二つがあることを提示したことで、よく知られている。悲嘆の個別性の視点は、後者

のアプローチと関連している。Worden が Allport 先生の言葉を紹介している箇所を引用する。

(1957年9月の講義ノートから)「一人ひとは全ての人たちと似ている。一人ひとはある人たちと似ている。一人ひとは誰とも似てはいない」。こう話した Allport 先生は自らの一貫した関心が「個人差」にあると述べていた。

Allport の至言を喪失研究の領域に当てはめると、「一人ひとりの悲嘆は全ての人たちの悲嘆と似ている。一人ひとりの悲嘆はある人たちの悲嘆と似ている。一人ひとりの悲嘆は誰の悲嘆とも似てはいない」ということになる。あたり前の内容ではあるが、このように整理して語られると、なかなか興味深く、いろいろと触発される言葉だと思われる。

\*

\*

よく死ぬことは、よく生きることである。死を想うとは、今の生を大切に想うことである。同様に、喪失と悲しみの本質を知ろうとする営みは、愛とは何か、絆とは何かという永遠の課題へのチャレンジでもある。

#### 【文献】

Bowlby, J. (1973) *Attachment and Loss : Separation Anxiety, Vol. II*. Basic Books.

Stroebe & Schut (2001/2007) 死別体験へのコーピングの二重過程モデルから見た意味の構成。

Niemeyer 編 喪失と悲嘆の心理療法 所収 金剛出版

山本 力 (1992) 面接過程における「いないいないバア」の危機と分離不安. 心理臨床学研究, 9 (3)

山本 力 (2007) Niemeyer による喪失論のニューウェーブ. 心理・教育臨床の実践研究 7.

山本 力 (2010) 愛する人に死なれること. 岡本祐子 (編著) 精神発達臨床心理学 所収. ナカニシヤ出版.

山本 力 (2010) Freud の悲哀と脱カセクス論の行方. 日本心理臨床学会第 29 回大会発表論文集

Worden, W. (2008) *Grief Counseling and Grief Therapy*. Springer Pub.