

第四話

心の力ガミ

福島 淳

自分の心に、
歪みはないのだろうか？
もしあるとしたら、
どうしたら力ガミに映すことが
できるのだろうか？
身の回りにいる人を利用して
簡単な自分の力ガミにする方法とは。



鏡は曇っていたり歪んでいない限り、的確にその姿を映し出してくれる。しかし、心を映し出してくれる力ガミはない。では、どうしたら自分自身の心を見つ（わかる）ことができるのだろうか？

かつてフロイドは、親友の医嘯（耳鼻科医）との交流を通じて自己分析を行おうと試みた。しかし、それには精神心理学的な高度の能力と強い意志が必要な上、必ずしも成功するとは限らない。

そこで、今回はもっと手軽な自己観察について話を進めてみたい。

世の中に、100%健康な人はいないと言ってもいいだろう。例えば、ストレスで何となく落ちつかなかつたり落ちこんだりするのはよくある話だ。だからと言って、それが病気と言いつ訳ではない。不安感、焦燥感、抑うつ気分、不眠等こういった症状は、人に聞くまでもなく自覚できる事だ。さてそこで、メンタルな問題を

を抱えている人たちが自分自身を見ようとした時、友人や知人の行動が「力ガミ」となる。余りに親しい（親友や疎遠な人ではダメだ。何故なら、親友は友達の間で持っている歪みを理解して受け止めているだろうし、逆に、余りつき合いのない人は、適当に流してしまふからである。友人知人の言動は、自分と相手との相互作用の結果だ。だからこそ、彼等の言動の中に自分の姿が見えるのである。

例えば、知人の言動に違和感を持ったとして。それは、自分の方が相手に対し、違和感を与えるような言動をとった結果という可能性がある。勿論、その「力ガミ」自身にも

多少の歪みがあり、全く平坦という事はないだろう。しかし結果として、友人知人から受ける言動のありようは、自分が相手に与えた言動（心の動き方）を、他人、という「力ガミ」を通じて見る事になっているのである。

更に簡単に言えば、特に理由もなく嫌いな人、苦手な人、イライラさせる人がいるとして。それは相手の中に、自分との共通点（実は自分自身そうだと認めたくない要素）を見ているのだ。つまり、苦手な相手を「力ガミ」にして自分自身の抱えているメンタルな特徴や問題点を見ている事になる。

こう考えていくと、自分の抱えている問題が以前より少しは見えてくるだろう。苦手な人をただ「苦手なタイプ」と避けてしまう事は簡単だ。しかしそれでは、メンタルな意味で自ら高めて行く事はできない。進んでその人に関わるつもりでいるくらいが、客観的に見ればちょうど適当だと言えよう。

こうして自分の「力ガミ」を見つけ、自分の本当の姿が見え始めてきた時、自分探しの旅が始まる。しかし、これはほんの初めの第一歩にすぎないのだ。

●僕スタック

我々精神科医は、日常臨床の場で患者さんにとつて平坦な力ガミにならないければならない。しかし、我々も人間だ。人間としての個性があり、多少の歪みもあるかもしれない。一部を除き、全員が崇高な人格者と言いつ訳ではないのである。家に帰るとただのオッサンとなり果てる僕は、精神的な知恵のついた妻に指摘され、自分自身の未熟さに呆然とする事もたびたびだ。

八ゲが進行した時も鏡の中で呆然とするのだが、頭の毛だけは「平坦」にならない欲しいと祈る毎日である。