

あなたは悩む人？悩ます人？

福島 淳

生活はストレスに満ちあふれている。そのため、人は悩むのだ。
しかしその一方で、自分が悩むべきところで悩まず周りの人を悩ます、困った人達がいる。

人が解決しなければならない問題にぶつかった時、どう対応するか、それはその人のパーソナリティーで決まってくる。そこで、人に備わった心理的特徴を表す性格傾向、そしてそれらを多面的に統合したパーソナリティーについて考えてみよう。

人は誰でも色々な性格傾向を持っている。その一つひとつはクセと言ってしまうといい。周りの人をちょっと思い起こしてみれば、Aさんは何事にもキチンとしていて頼りになるとか、Bさんは少々チャランポランだが憎めないタイプだとか、誰でも幾つかはすぐに答えることができるだろう。しかし人は、単に一つの性格傾向を持っているだけではない。思考や行動全体を決定するパーソナリティーを持っているのだ。そのパーソナリティーが、人を悩める人と悩ます人に分けるのである。

同じような問題に直面したとして、ある人にはそれがストレスとなるが、違う人にはストレスにならなったりす。正確に言えば、ストレス因として本人が意識していないだけなのだが、それは、もっぱらパーソナリティー

ーの中にひそむ心の防衛機制の成せるワザだ。この防衛機制とは、自らの体験が自分にとって苦痛な場合、それを嫌なものとして意識しないために、心が自動的に行う無意識化のことである。平たく言えば、自分にとって都合の悪いことを見ようとしない行為だ。

例えば、ストレスになりうるような精神的エネルギーを、ある人が学問や芸術の分野に集中し、何かを創造したとする。これを昇華 という。有名人で例をあげると、レオナルド・ダ・ヴィンチがその一人だ。フロイトによれば、彼は自らの同性愛的エネルギーを実行に移さず、それを芸術や研究の分野に注ぎ込み、あの有名な業績を残したと言われている。

しかし大抵の人はストレスが溜まってくると、もはや適当にこまかしきれなくなり、しまいには色々な理由をつけて無かったことにしようとする。つまり、無意識に封じ込めようとするのだ。これを 抑圧 という。とはいえ、いかに自分をこまかそうとしても限界があり、結局イライラしたり不安な気分にな



悩ます人



悩める人



つたりする。ここで悩める人が誕生するのだ。では、悩ます人はどつなのだろうか？簡単に言えば、彼らは自分が悩む代わりに周りの人に当たり散らして悩ますという、精神的未発達人なのである。自分より立場の弱い人に当たったり、あるいは表裏の差が激しかったり、ヒドイ場合はよく嘘をついたりするのだが本人には自覚がない。こうして人を困らせるのだ。当然、無意識な対応である防衛機制も未発達と言える。つまり防衛機制が発達しているとき、ダ・ヴィンチのように「昇華」という良い手段でエネルギーを変えていけるのだが、それが未発達であると、本来は自分の問題で

あるにもかかわらず、例えば他人を非難するという形に変わってしまったりするわけだ。精神的未発達というと大袈裟に聞こえるが、完璧に心が発達している人の方が珍しい。その例として、昔からよく聞く話がある。大病を煩うて治療の甲斐なく亡くなってしまった人がいたとしよう。その家族は担当の医師や病院に対し、どつしてもっと十分な医療を……と不満を持つことがある。しかし、それは自分たちの方こそ何かしてやれなかったのか、あるいは、もっと病人の思いを聞いてあげられたのではないかと悔いの裏返しであることが多い。これは、自分の心を納得させるために自

らの反省の感情を相手のせいにし、相手のいたるなさにすり替え、攻撃することで満足するという「投影」という防衛機制なのである。このように、悩ます人は、頻繁に、それも未発達な防衛機制を使っているのだ。

さて、悩ます人がいるということは、当然その人に困らされる人がいることになる。出来ればそういう人を選ばないのだが、人生そうは簡単にいかない。何しろ一見してすぐに見分けがつかないからである。では、悩ます人をどう見分けたらよいのだろうか？

実は、悩ます人といっても、それは相手次第であり、人と人、あるいは人と社会との組み合わせで考えなければならぬ。たとえ家族の中ではない人でも、職場では問題になっている場合もある。

夫婦を例にして考えてみよう。暴力夫とそれに耐える妻の組み合わせは、悩ます人と悩める人のひとつの典型例といえる。どうして別れないのかと周りの人は思うだろう。しかし、彼らはそれぞれのパーソナリティーに当てはまる役割を果たしている。暴力夫は攻撃的・サディズム的役割を、妻は依存的・マソヒズム的役割を、である。

ここで例にあげたのは極端であるが、多かれ少なかれデコボココンビであるのが夫婦の組み合わせであらう。お互い、悩み悩まされな

がら生きていくのである。

ところで、悩める人が常に悩める人ではないということも付け加えておこう。彼らは、時には悩ます人にもなったりする。例えば、アルコール依存症の人を考えてみよう。彼らは、そのために金銭上のトラブルや仕事の失敗で悩んでいることだろう。今度こそアルコールを止めようと、酔いから覚めるたびに後悔しているかも知れない。それでも彼らは、アルコールから離脱する苦しみだけでなく、日常生活の「つまばらし」のために、またもや飲んでしまうのだ。

そしてアルコールに逃げた結果、家族への暴力や生活費の使い込みなどで周りの人を困らせることになる。つまり、その依存症パーソナリティーがアルコールという薬物に出会った結果が、アルコール依存症なのだ。そのために悩める人になり、時に悩ます人にもなってしまうわけだ。

結局、悩みを自覚し、その根源を捜し当て立ち向かうことが、人の精神的な発達の始まりとなるのではないだろうか。いつまでも悩ます人であってはいけない。さて、今、貴方は何かに悩んでいるだろうか？もし、何も悩み事がなくていつも気分爽快であれば、ひよとしたら自分の抱えている問題に気が付かず、代わりに人を悩ませているのかもしれない。