お気楽精神科医の頑張らない人生のススメ 第二十六話

防衛機制 ～あなたも身に覚えあり

福島 淳　イラスト福島マルゲリータ

人は誰しも、不安やイライラ、悲しみといった不快な感情を持っていることだろう。中でも特に不安はその原因がはっきりしない場合も多く、一度そういった感情にとらわれるとなかなか頭からはなれず、胸がドキドキしたり息が苦しくなったりしてくる。

そこで登場するのが、以前にもとりあげた防衛機制である。これは、不安に対処するための心のメカニズムだ。

多くの人が、不快なことは無意識的に忘れようとし、してはいけない事をしてしまった時には、つい言い訳をしてしまう。自然に無意識的に自分を守ろうとする適応の仕方、緊張状態から開放されるために自分をごまかす方法ともいえる。

その防衛機制の基礎といわれているのが、抑圧である。簡単にいってしまえば、見たくないことには目をつぶるということである。コントロールできるようなたとえば、不安という感情は病的なレベルの不安とは言えないだろう。たいていは、不安がないことにはできず、抑圧された感情は形を変えて症状として形を現す。

これが、いわゆるノイローゼなどと言われるものの正体である。しかし、こういった感情病的な不安であることが多いに皆がみんな抑圧という防衛機制を使う訳ではない。具体的な例を挙げて考えてみよう。

Aさんは、他の人が楽しそうに談笑している時も、そっぽを向いてつまらなさそうな顔をしている。仕事帰りに一杯のみに行こうと誘われても、今日はサウナに行こうと思っていたんだ」とか言って誘いに乗らない。

Aさんの場合、自分がみんなの輪の中にうまく入り込めていないことから来る劣等感と、自分が中心になってまとめればもっと楽しいことを提案できるという自己弁護が隠されているようだ。つまり、自分の欠点や不満について、その原因を他人のせいにしたり、強調することで、自分の劣等感から逃れようとする。

この防衛機制を「投射」という。

このメカニズムは被害妄想的な人によく見られる。極端に男性を意識してちょっと触られたぐらいで鳥肌が立つとか、触った男性を痴漢されたような目で見る女性。これは抑圧された性欲の投射と考えられる。

Bさんは、ヤクザ映画が大好きだ。映画館から出てくる時は肩をいからせ、がに股で歩いて出てくる。

自分があこがれる集団や尊敬する人物に対して、それに似ている、同じである、その集団の一員である、と一時的にでも錯覚することで、現実には自分の力で満たせない欲求を満たしているのだ。

この防衛機制は「同一視」といわれる。自分の尊敬する人の動作、服装、口調をまねたりするのも、よく見られることだ。

Cさんは、望んでいたにもかかわらず子供に恵まれなかった。そのため、ペットを飼うことにした。

そのかわいがり方は普通ではなく、その根底には愛情に対する欲求不満があると思われる。つまり、愛情を捧げる相手がいないことからくる不満を、ペットを溺愛することで癒しているのだ。

人間は、本来の目標が獲得されにくい時、その代わりの満足を与えてくれそうな方向に向かう。

これを「代償行為」という。

以前の号で紹介したように、同性愛的な欲求を現実に遂行せず、見事な芸術作品に花を開かせたレオナルドダヴィンチのような場合、特に「昇華」という。これは、対処法としてはレベルが高い。

Dさんは、初老のサラリーマン。飲み会でほろ酔い気分になると、昔は女子社員にもてねえ」と自慢話が始まる。

急に、とってつけたようにこういう自慢話が始まるようになったら、「退行」症状である。昔はよかった、という感情にとらわれるのは、現実からの逃避であり「退行」とよばれている。子供が、親の愛情を求めるために、わざと幼児語を使ったり、甘えた態度をとるのは、その典型例である。

Eさんは、自分の欠点や失敗を素直に認めようとしない。周りから見て、明らかにEさんの間違いとわかるような場合でも、なんらかの口実や理屈をつけて自分の正当化をする。

これを「合理化」という。イソップ物語の、狐が、手の届かないぶどうにどうせすっぱいと憎まれ口を利いて去っていくという話。これもその例だ。

Fさんは、「ぼか」がつくほど丁寧だ。本人が承知の上でやっているのならば、策略かもしれない。でも、もし本人が礼儀正しいつもりでやっているとしたら、「反動形成」といえる。

内心に潜む相手への敵意を、防衛しているのだ。敵意を出さないようにするあまり、やり過ぎて馬鹿丁寧になってしまっている。夫の妻に対する異常な親切、妻の夫に対する従順さも、それぞれ相手に対する敵意の「反動形成」の場合もある。

Gさんは、家庭内では好き勝手をして、妻や子供を顧みないが、会社では模範的な社員だ。上司や同僚の話をよく聞き、部下の信頼も厚い。その逆に、家庭内ではよい子だが、外に出ると万引きをしたり、いかがわしい友達とつるんでいる子どももいる。こういうのを「分離」という。

その反対の防衛機制が「復元」である。これはまずいと思った行動をとった後にこれを恥じて正反対の行動を取ることを「復元」という。用心深い、良心的な性格の持ち主の場合によく見られる防衛機制である。

防衛という考え方は、最初は本能衝動を防衛する、という意味で使われ始めた。

不安も、防衛された本能衝動の変形とされていたが、今では不安、とくに病的な不安こそ防衛機制を発動する要因である、と考えられている。

簡単にいえば、防衛機制は、日常生活を送る上で感じるありふれた不安から、病的な不安にまで、現実への適応能力を少しでも上げようとして使われる心理的な適応の仕方である。

ボクもあなたも、知らず知らずのうちに、この防衛機制を使いながら、日常生活を送っているわけだ。